ลวงตา ลวงใจ

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ลวงตา ลวงใจ พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ



ลวงตา ลวงใจ

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ร่มอารามธรรมสถาน
ศูนย์อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ๙๗ หมู่ ๓ ถ.คลอง ๑๐
หลัง อ.บ.ต.บึงบา อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี ๑๒๑๗๐
โทร.๐๒-๙๐๘-๙๐๐๑ โทรสาร ๐๒-๙๐๘-๙๐๐๗ www.romaram.org

ลวงตา ลวงใจ

โดย พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

พิมพ์ครั้งที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN **สงวนลิขสิทธิ์การตัดต่อดัดแปลงและการพิมพ์จำหน่าย**

พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซ็ท จำกัด

โทร. ๐๒-๙๑๘-๐๐๙๖ โทรสาร ๐๒-๙๑๘-๐๐๙๕

ผู้อุปถัมภ์การพิมพ์

กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ

คุณพ่อวัชระ คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว

คุณชัยสิทธิ์ (กุ้ง) คุณธนวรรณ (เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว

หนังสือของพระอาจารย์ที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน

๑.กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ๒.บัญชีชีวิต ๓.จากหอคอยสู่ดวงดาว
๔.เราเลือกเกิดได้ ๕.ความจนที่น่ากลัว ๖.เรียนรู้จากธรรมชาติ
๗.จริงหนือความเป็นจริง ๘.สุขได้ในทุกข์ ๙.ลวงตา ลวงใจ

MP3 และ DVD ของพระอาจารย์

๑.เห็นถูก ทำถูก ๒.วิปัสสนากรรมฐาน ๓.บัญชีชีวิต ๔.จริงเหนือความเป็นจริง ๕.กรรมและการเวียนว่ายตายเกิด ๖.เรียนรู้จากธรรมชาติ ๗.จากหอคอยสู่ดวงดาว ๘.เราเลือกเกิดได้ ๙.แสงธรรมนำชีวิต

DVD ๑.กรรมใดใครก่อ ๒.ธรรมบรรยายอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ท่านที่ต้องการสื่อดังกล่าวติดต่อที่ คุณชัยสิทธิ์(กุ้ง) คุณธนวรรณ(เจี๊ยบ) เอกสิทธิพงษ์ บจก.บางกอกเยนเนอร์รัลเอ็กซ์เพรส ๘๙/๖ ซ.ศึกษาวิทยา ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กทม.๑๐๕๐๐ โทร. ๐๒ ๖๓๕ ๓๙๙๘ ในเวลาทำการ

ท่านที่จะร่วมทำบุญจัดทำสื่อธรรมะของพระอาจารย์

สามารถนำเงินฝากเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **กองทุนเพื่อสื่อธรรมะ**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนแจ้งวัฒนะ เลขที่บัญชี **๔๗๐-๒-๓๘๖๑๓-๑**

ท่านที่จะอุปถัมภ์การปฏิบัติธรรม ณ ร่มอารามธรรมสถาน

นำเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ **ชื่อกองทุนร่มอาราม**
ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัส รังสิตคลอง ๗ เลขที่บัญชี **๕๖๙-๒-๑๕๐๑๒-๒**
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคลอง ๑๐ (ธัญบุรี) เลขที่บัญชี **๓๑๘-๒-๔๘๐๓๔-๔**

คำอนุโมทนา

ลวงตา ลวงใจ เป็นหนังสือที่รวมเรื่องของผู้เขียน ที่ได้เขียนลงในนิตยสาร Secret หนังสือเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกโดยชมรมกัลยาณธรรม เพื่อแจกในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๓ ซึ่งทางชมรมได้จัดขึ้น เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เรื่องบางเรื่องอาจจะเคยลงพิมพ์ในหนังสือเล่มอื่นมาก่อน

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ผู้มีกุศลจิตประสงค์จะแจกเป็นธรรมทาน ผู้เขียนได้จัดหน้าให้โปร่งตาเพื่อสะดวกในการอ่าน และได้ปรับข้อความให้สอดคล้องกับการจัดหน้าด้วย

ผู้เขียนขออนุโมทนาในกุศลจิตของผู้สละทรัพย์จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ขอความสุขกายสุขใจ ความเจริญรุ่งเรืองในโภคทรัพย์และอริยทรัพย์ ปัญญา บารมี ความสำเร็จในกุศลกิจที่ปรารถนา จงมีแด่ท่านผู้บริจาคทรัพย์ตลอดจนผู้อ่านด้วย.

พระชาญชัย อธิปญฺโญ

กันยายน ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑.นักโทษ	๑
๒.ปัญญาพาพ้นภัย	๖
๓.ลวงตา ลวงใจ	๑๒
๔.ทำงานไม่ท้อ ทำใจไม่ทุกข์	๑๙
๕.พาใจกลับบ้าน	๒๔
๖.ใบไม้แต่ละใบให้แนวป่า	๓๐
๗.อยู่กับความขัดแย้ง	๓๖
๘.มีแต่ความกดดัน	๔๒
๙.ของชั่วคราว	๔๗
๑๐.เรียนรู้ธรรมะจากธรรมชาติ	๕๓
๑๑.ธรรมชาติสอนใจให้คลายทุกข์	๖๐
๑๒.ทุกสิ่งที่เห็นล้วนเป็นธรรมะ	๖๖
๑๓.ดอกไม้สอนใจให้ธรรมะ	๗๒
๑๔.กลับมาหาธรรมชาติ	๗๙
๑๕.อยู่ที่สูงมองได้กว้างไกล	๘๕
๑๖.ความลงตัวในความแตกต่าง	๙๓
๑๗.คลื่น ลม เรือ	๙๗



๑. นักโทษ

เมื่อเอ่ยถึงนักโทษ เรามักจะนึกถึงผู้ที่ถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ
อันเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ไม่ประสงค์ที่จะเป็นนักโทษ
แต่นักโทษที่จะกล่าวถึงในที่นี้ เป็นนักโทษที่มิได้ถูกคุมขัง
เป็นนักโทษนอกคุกที่มีอยู่ดาษดื่นเต็มบ้านเต็มเมือง
ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงาน ตามสถานที่ต่างๆ ที่มีผู้คน
เราจะพบเห็นนักโทษนอกคุกได้ทั่วไป
เผลอๆ เราเองก็เป็นนักโทษกับเขาเหมือนกัน

นักโทษที่ว่านี้หมายถึงนักเพ่งโทษคนอื่น ชอบโทษคนอื่น
ซึ่งนิสัยดังกล่าวดูเหมือนว่าจะเป็นกันแทบทุกคน

ในที่ทำงาน เมื่อใครทำงานบกพร่อง ก็มักจะโทษผู้อื่นว่า
เป็นต้นเหตุที่ทำให้งานของตนบกพร่อง เช่น
หัวหน้า มักจะโทษลูกน้องว่าทำงานไม่ดี ไม่รับผิดชอบ
ลูกน้อง ก็จะโทษหัวหน้าว่าสั่งงานไม่เป็น เอาแต่ใจตัวเอง
ตัดสินใจผิดพลาด ไม่เห็นใจลูกน้อง ลำเอียง เป็นต้น
เพื่อนร่วมงาน ก็โทษกันไปมาว่า คนนั้นทำให้งานเสียหาย
ทำงานไม่ดีสู้ตนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือเพราะอิจฉาตน
ลูกค้า ก็โทษผู้ให้บริการว่า ทำงานช้าขาดประสิทธิภาพ
ไม่มีจิตใจของผู้ที่จะให้บริการ พูดจาและใช้ท่าทีไม่ดีต่อลูกค้า
ผู้ให้บริการ ก็โทษลูกค้าว่า เอาแต่ใจตัว ไม่รู้ระเบียบปฏิบัติ
ไม่เห็นใจว่าตนก็เหนื่อยเป็นเหมือนกัน

ที่บ้าน ก็มีนักโทษเช่นกัน เมื่อลูกมีปัญหาพ่อแม่ก็จะโทษกัน
ฝ่ายหนึ่งโทษอีกฝ่ายว่าตามใจลูกมากเกินไปทำให้ลูกเสียคน
อีกฝ่ายก็โทษว่าเป็นเพราะเธอดุลูกมากเกินไป
ทำให้ลูกไม่อยากอยู่บ้าน จึงออกไปขลุกอยู่กับเพื่อนนอกบ้าน
พ่อแม่กับลูก ก็โทษกัน เช่น พ่อแม่จะโทษลูกว่าเอาแต่เล่นเกม
ชอบเที่ยว ใช้เงินเปลือง ขาดวินัย ไม่รับผิดชอบต่อการเรียน
ไม่รู้จักช่วยตัวเอง ไม่ช่วยทำงานบ้าน ไม่เห็นใจพ่อแม่
เห็นเพื่อนสำคัญกว่าพ่อแม่ ไม่เชื่อฟังคำสอน ชอบเถียงพ่อแม่

ฝ่ายลูก ก็โทษพ่อแม่ว่าเอาแต่ใจตัว ไม่เห็นความดีของลูก ไม่เข้าใจลูก ทำอะไรก็ไม่ถูกใจ คอยจับผิด ชอบบังคับ ชอบดุ ขี้บ่น ชอบพูดซ้ำซาก น่าเบื่อ ไม่ฟังเหตุผล เป็นคนหัวโบราณ ชอบเอาเรื่องสมัยที่ตนเป็นเด็กมาเป็นบรรทัดฐานให้ลูกปฏิบัติ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมีนักโทษเต็มไปหมด แม้เราเองก็เป็นนักโทษ *กล่าวได้ว่าคนส่วนใหญ่มีนิสัยเป็นนักโทษ*

ลองสังเกตดูว่า เมื่อมีใครมาตำหนิเรา เราจะแก้ตัวทันที *การแก้ตัวคือการปกป้องกิเลสของตนเอง กลัวว่าจะเสียหน้า หรือไม่เก่ง ไม่ดี โดยบ่ายเบี่ยงไปโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น*

มีโคลงโลกนิตบทหนึ่งกล่าวว่า

โทษท่านผู้อื่นเพี้ยง　　เมล็ดงา
ปองติฉินนินทา　　ห่อนเว้น
โทษตนเท่าภูผา　　หนักยิ่ง
คิดปกปิดซ่อนเร้น　　เรื่องร้ายหายสูญ

การโทษคนอื่นไม่ได้ก่อประโยชน์อะไรให้เราเลย มีแต่จะสร้างความบาดหมางให้กับผู้ที่เราไปโทษเขา หากผู้นั้นมีคุณธรรมสูงหรือมีพระคุณต่อเรา *ก็จะเป็นบาปอกุศลที่ร้ายแรง*
การเห็นความผิดพลาดของเราเองต่างหาก เป็นโอกาสที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของเรา

อันที่จริงเมื่อมีใครตำหนิเรา ควรรับฟังไว้แทนที่จะแก้ตัว
บางที่เราอาจจะเห็นข้อบกพร่องของเราไม่มากก็น้อย
นั่นเป็นโอกาสที่เราจะแก้ไขตัวเอง
แต่ถ้าเรารีบแก้ตัวไปทันทีทั้งๆที่มีข้อผิดพลาดนั้นอยู่
เท่ากับว่าเราปิดโอกาสที่จะแก้ไขตนเอง

นอกจากนี้อาจนำไปสู่การโต้แย้งทำให้บาดหมางกันได้
เราควรยอมรับความเป็นจริงว่าไม่มีใครสมบูรณ์ไปทุกอย่าง
แม้พระอรหันต์ท่านก็ยังผิดพลาด(ทางโลก)ได้
เช่น เขียนหนังสือผิด จำชื่อคนผิด ไม่รู้เรื่องเทคโนโลยี
ไม่มีความสามารถทำสิ่งต่างๆที่ท่านไม่รู้ได้ เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้จึงควรเตือนตนอยู่เสมอว่า
เราไม่ใช่ผู้วิเศษ ทำผิดได้ ถูกผู้อื่นตำหนิได้
พร้อมที่จะรับฟังคำตำหนิจากใครก็ได้
แก้ตัวให้น้อยลง แก้ไขข้อบกพร่องของตนให้มากขึ้น

อันที่จริงเมื่อเราเพ่งโทษว่าผู้อื่นที่เขามีพฤติกรรมไม่ดี
เช่น เป็นคนเห็นแก่ตัว เอาเปรียบคนอื่น เจ้าอารมณ์
ไม่รับผิดชอบ ไม่มีเหตุผล ชอบนินทาผู้อื่น ฯลฯ
สิ่งที่เราว่าเขานั้นเราเองก็เคยเป็นอย่างเขามาแล้วเช่นกัน
เข้าทำนองที่ว่า *ว่าแต่เขา อิเหนาเป็นเอง*
ข้อบกพร่องบางอย่างของเราฝังลึกเป็นนิสัยซึ่งแก้ยาก

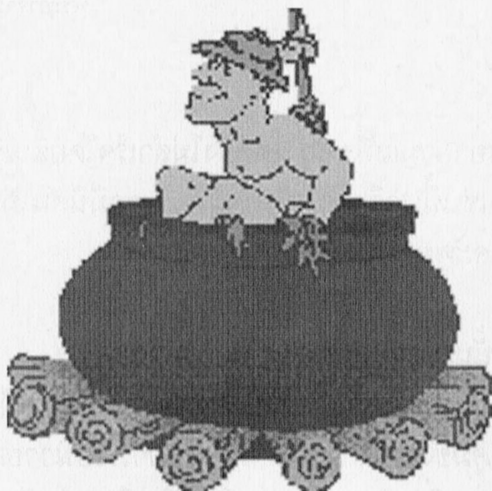
แม้เราพยายามแก้ไขอยู่ แต่ก็ยังไม่สำเร็จโดยสิ้นเชิง
เมื่อเป็นเช่นนี้เราจึงควรเห็นใจผู้อื่นที่เขามีนิสัยไม่ดีบ้าง
เขาอาจจะพยายามแก้ไขตัวเองอยู่ก็ได้

นักโทษนั้นย่อมถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำ
แต่ผู้ที่ชอบโทษคนอื่น ไม่โทษตัวเองไม่แก้ไขข้อเสียของตน
ย่อมถูกคุมขังอยู่ในวัฏสงสาร หรือการเวียนว่ายตายเกิด
ซึ่งยาวนานยิ่งกว่าการถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำเสียอีก

การไม่แก้ไขเอากิเลสตัณหาออกจากจิต
เป็นเหตุให้ประพฤติผิดศีลธรรมสร้างบาปอกุศลอยู่เนืองๆ
เมื่อตายไปอาจจะถูกคุมขังในนรกบ้าง เปรตบ้าง
อสุรกายบ้าง และสัตว์เดรัจฉานบ้าง
น่ากลัวและรุนแรงกว่าการติดคุกเป็นไหน ๆ

อย่าเอาแต่เพ่งโทษผู้อื่นเห็นแต่ความผิดของคนอื่นเลย
จงหันมาเพ่งโทษตนเองเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตน
จึงจะเป็นประโยชน์ต่อตนอย่างแท้จริง.





๒. ปัญญาพาพ้นภัย

มีนักโทษในเรือนจำเขียนจดหมายมาขอหนังสือธรรมะ
เขาเล่าว่าที่เรือนจำมีการศึกษาธรรมะและนั่งสมาธิกัน
ผู้เขียนอนุโมทนา ส่งหนังสือธรรมะและ MP 3 ไปให้
ก่อนหน้านี้มีนักโทษรายหนึ่งได้อ่านเรื่องกรรมใดใครก่อ
ที่ผู้เขียนส่งไปให้เรือนจำต่างๆ
ต่อมามีนักโทษรายหนึ่งเขียนจดหมายมา
ขอให้ส่งหนังสือเล่มนี้ไปให้ครอบครัวของเขาได้อ่านบ้าง
ผู้เขียนไม่ได้คิดว่าผู้ที่ติดคุกมีสันดานอาชญากรเสมอไป
บางคนมีจิตใจดีเพียงแต่เขาหลงผิดจึงก่ออาชญากรรมขึ้น
เว้นแต่บางคนมีนิสัยสันดานด้านนี้ ซึ่งยากที่จะแก้ไขได้

เมื่อส่งสื่อธรรมะไปให้แล้วก็คิดว่าเรื่องคงจะจบกัน
ต่อมานักโทษรายนั้นเขียนจดหมายมาอีกว่า
สื่อที่ส่งมาให้ไม่พอ มีผู้สนใจหลายคนจึงต้องการเพิ่มอีก
นอกจากนี้ยังเขียนมาถามปัญหาจากการนั่งสมาธิ
ซึ่งผู้เขียนส่งหนังสือไปให้อีก และแนะนำวิธีปฏิบัติภาวนาให้
จากนั้นเขาก็เขียนมาถามปัญหาเรื่องการปฏิบัติภาวนาอีก
พร้อมมีปัญหาของเพื่อนนักโทษด้วยกันพ่วงมาด้วย
ผู้เขียนก็ตอบไปพร้อมทั้งให้กำลังใจไปว่า
คุกนั้นขังได้แต่กายขังใจไม่ได้

หากมีปัญญารู้จักพัฒนาใจให้ร่มเย็นเป็นสุขแล้ว
อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ เพราะความสุขอยู่ที่ใจ

ตรงข้ามกับคนขาดปัญญา
ไม่ว่าจะมีทรัพย์ มีการศึกษา มีตำแหน่งหน้าที่สูงเพียงใด
ก็ยากที่จะมีความสุข
บางครั้งสิ่งที่ได้ มี เป็น กลับเป็นเหตุนำทุกข์มาให้

ในนิยามความหมายของชาวโลกนั้น จะให้คุณค่าสิ่งต่างๆ
ทั้งที่มีอยู่ตามธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมา
เช่น ขยะเป็นของสกปรกไม่มีคุณค่า หรือคุณค่าน้อย
นกเขามีค่าน่ารักน่าเลี้ยงกว่าจิ้งจก ตุ๊กแก กิ้งกือ
คนผิวขาว ผิวเหลือง มีผิวพรรณดีกว่าคนผิวดำ

คนสวยน่ารักน่าสนใจกว่าคนขี้เหร่
คุกเป็นสถานที่น่ารังเกียจ ไม่ควรจะเข้าไปกรายใกล้
สลัมไม่น่าอยู่สู้ถิ่นของคนมีเงินที่มีอาคารสวยงามไม่ได้

การนิยามความหมายให้คุณค่าสิ่งต่างๆนำมาซึ่ง**อคติ**
ความจริงแล้วสิ่งต่างๆมีธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง
ไม่ว่าจะเป็นขยะ จิ้งจก ตุ๊กแก คนผิวดำ คนขี้เหร่ คุก สลัม
สิ่งเหล่านี้มีอยู่เป็นอยู่โดยไม่ทำร้ายใคร
คนที่สัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้ต่างหาก
ที่จะได้รับคุณหรือโทษจากสิ่งดังกล่าว

ถ้าเข้าไปสัมพันธ์อย่างมีปัญญา
ก็จะนำสิ่งที่ด้อยค่าไร้ราคามาเป็นคุณได้
แต่ถ้าขาดปัญญาอย่าว่าแต่สิ่งด้อยค่าเหล่านี้จะเป็นโทษเลย
แม้สิ่งที่คนให้คุณค่าสูงก็ทำร้ายผู้เข้าไปสัมพันธ์ให้ทุกข์ใจได้

มีคนจำนวนไม่น้อยที่รวยมาจากการเก็บขยะขาย
เด็กที่มาจากพื้นฐานครอบครัวยากจนมีการศึกษาน้อย
ได้ต่อสู้ด้วยความขยัน อดทน ประหยัด เก็บหอมรอมริบ
เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจนเป็นมหาเศรษฐี

เช่น คุณชิน โสภณพานิช ผู้ก่อตั้งธนาคารกรุงเทพ
หรือคุณเทียม โชควัฒนา ผู้ก่อตั้ง สหพัฒนพิบูล เป็นต้น

คนที่ติดคุกหลายคนใช้เวลาในคุกศึกษาต่อจนได้ปริญญา
หลายคนศึกษาวิชาชีพจนพัฒนาฝีมือให้เป็นมืออาชีพได้
บางคนแต่งหนังสือในคุก จนเป็นวรรณกรรมเอกของโลก
หลายคนศึกษาธรรมะจนเปลี่ยนจิตที่เห็นผิดกลับมาเห็นถูก
เปลี่ยนนิสัยที่ก้าวร้าวไร้คุณธรรม ให้สงบเย็นมีคุณธรรม
และเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข

ผู้ป่วยเป็นมะเร็งบางคน สมัยอยู่ดีกินดีก็ไม่สนใจธรรมะ
กลับดูหมิ่นดูแคลนพระพุทธศาสนา
ครั้นป่วยเป็นมะเร็งก็หันมาศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรม
หากเป็นมะเร็งระยะแรกบางคนหายเพราะปฏิบัติกรรมฐาน
หากเป็นระยะท้ายแม้ไม่หายแต่ก็ช่วยยืดอายุไปได้หลายปี
ที่สำคัญตอนจะสิ้นใจ จิตของเขามีธรรมเป็นที่พึ่ง
จึงตายอย่างสงบ ช่วยให้ได้กลับมาเกิดในสุคติภพ

ผู้ที่ไม่มีธรรมเป็นที่พึ่งทางใจหากตายด้วยจิตเศร้าหมอง
ที่สุดก็ต้องไปเกิดในอบายภูมิ
ต่อให้มีทรัพย์มีความรู้มีตำแหน่งหน้าที่สูงเพียงใดก็ช่วยไม่ได้

ผู้มีปัญญาย่อมพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสได้เสมอ
ส่วนผู้ด้อยปัญญาไม่เพียงแต่จะเพิ่มวิกฤติยิ่งขึ้นเท่านั้น
บางคนยังทำให้โอกาสเปลี่ยนเป็นวิกฤติอย่างน่าอนาถใจ

คนบางคนเมื่อมีปัญหาชีวิตก็ฆ่าตัวตายอย่างไร้ปัญญา
เขาคิดว่านั่นคือการแก้ปัญหาให้หมดไป

แท้จริงแล้วกลับยิ่งสร้างปัญหา
เพราะผู้ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะไปตกนรก
ได้รับทัณฑทรมานยิ่งกว่าตอนมีชีวิตอยู่อย่างเทียบกันไม่ได้
นอกจากนี้ยังทิ้งปัญหาให้คนที่อยู่ร่วมหรือสัมพันธ์กับเขา
เป็นการกระทำที่เห็นแก่ตัวและขลาดเขลายิ่งนัก

บางคนมีปัญหาก็ประชดชีวิต ซ้ำเติมชีวิตให้ต่ำทรามลง
หารู้ไม่ว่านอกจากจะเป็นการทำลายชีวิตของตนแล้ว

ยังทำร้ายจิตใจของผู้มีพระคุณเช่นมารดาบิดา
ตลอดจนคนในครอบครัว ญาติมิตรที่รักและหวังดีต่อตน
เป็นการแสดงความอกตัญญู ที่วิญญูชนเขาไม่ทำกัน

บางคนหลงอยู่กับทรัพย์สมบัติ ตำแหน่งหน้าที่ และความรู้
คิดว่าตนเป็นผู้รู้ มีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาของตนได้
แท้จริงแล้วปัญหาพื้นๆในชีวิตประจำวันก็ยังแก้ไม่ได้เลย
ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากหน้าที่การงาน
ความโกรธ ความฉุนเฉียวเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตัวเอง
บางครั้งก็แสดงออกมาอย่างขาดเหตุผล
การเสพสิ่งให้โทษต่อสุขภาพนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ

แม้รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดีก็ยังคิดยังทำอยู่ เอาชนะใจตนเองไม่ได้
ไม่สนใจและไม่เห็นคุณค่าของ**ทาน ศีล ภาวนา**
จึงเกลือกกลั้วอยู่กับกิเลสด้วยความหลงและความเขลา

บางคนหมกมุ่นอยู่ในอบายมุข ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน
ชนิดที่ว่าบ้านแทบจะลุกเป็นไฟ หรือบางคนก็บ้านแตก
อย่างนี้หรือที่ว่าตัวเองรู้มีปัญญาที่จะพาชีวิตให้อยู่ดีมีสุขได้
แค่ชาตินี้ก็ยังทำไม่ได้เลย
นับประสาอะไรกับชาติหน้าไม่รู้ว่าจะได้เกิดเป็นคนหรือไม่

มีแต่ปัญญาเท่านั้นที่จะพาชีวิตของเราไปสู่ความอยู่ดีมีสุขได้
ปัญญาทางโลกนำความสำเร็จทางโลกตามค่านิยมของชาวโลก
เช่น มีการศึกษาสูง มีทรัพย์มาก มีตำแหน่งหน้าที่สูง
แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข
และสร้างคนให้มีคุณธรรมเป็นที่สรรเสริญของคนทั่วไป
นอกจากนี้ยังไม่สามารถปิดประตูอบายภูมิได้

จึงต้องมีปัญญาทางธรรมควบคู่กันไปด้วย
เพื่อเติมเต็มชีวิตให้อยู่ดี มีสุข
มีความสำเร็จที่งดงาม
ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า.





๓. ลวงตา ลวงใจ

สิ่งที่เราเห็นหลายอย่างไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่างที่เราไม่เห็น
สิ่งที่เราเชื่อหลายอย่างก็ไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่างที่เราไม่เชื่อ
ชีวิตของเราจึงอยู่กับสิ่งที่ลวงตา ลวงใจ

เราเห็นแสงแดดสีใส หรือโปร่งสี
ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง
เพราะความเป็นจริงแสงแดดมี ๗ สี

อันมี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง
เราจะเห็นความเป็นจริงดังกล่าวต่อเมื่อเกิดรุ้งกินน้ำ

คืนขึ้น ๑๕ ค่ำ เราเห็นแสงจันทร์นวลผ่อง
เราต่างก็ชอบดูพระจันทร์เต็มดวง
ความงามของแสงจันทร์ที่เราเห็น ไม่ใช่ของจริง
เพราะดวงจันทร์ไม่มีแสงสว่างในตัวเอง
ที่เราเห็นนั้นคือแสงอาทิตย์สะท้อนจากดวงจันทร์

เราไม่เห็นเชื้อโรคในอากาศ ทั้งๆที่ในอากาศมีเชื้อโรค
ที่เรามองไม่เห็นเพราะเชื้อโรคมีขนาดเล็กเกินกว่าที่จะเห็นได้
เรามองไม่เห็นขนตา ขอบตา ทั้งๆที่อยู่ใกล้ตาเราที่สุด
ทั้งนี้เพราะสิ่งดังกล่าวอยู่ในตำแหน่งที่ไม่เอื้อให้เราเห็น

ภพภูมิอันเป็นถิ่นที่เกิดของสัตว์โลกมีอยู่ถึง ๓๑ ภพภูมิ
แต่เรากลับได้เห็นได้สัมผัสเพียง ๒ ภพภูมิ
คือมนุษย์ กับสัตว์เดรัจฉาน
เทวดามีอยู่ ๖ ชั้น พรหมมีถึง ๒๐ ชั้น
สัตว์นรก เปรต อสุรกาย
สัตว์โลกเหล่านี้มิได้มีกายหยาบเช่นมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน
ถิ่นที่อยู่และรูปกายของเขาจึงไม่เอื้อให้เรามองเห็น
แต่สิ่งที่เราไม่เห็นมิใช่ว่าจะไม่มีอยู่
แม้สิ่งที่มีอยู่แนบชิดเราก็ยังมองไม่เห็น

นอกจากจะมีสิ่งลวงตาแล้ว ยังมีสิ่งลวงใจ
ทำให้เราเชื่อในสิ่งที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงด้วย เป็นต้นว่า
เราไม่เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
เช่น ไม่เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
ไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เชื่อว่าการเกิดเป็นทุกข์
แต่เราสามารถหลุดพ้นจากวงจรของการเกิดได้
ไม่เชื่อเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น

แต่เรากลับไปเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ
เช่น ไปเชื่อว่าพระเจ้าหรือพระพรหมเป็นผู้ลิขิตชีวิตเรา
ไปเชื่อเรื่องการบนบานศาลกล่าวขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย
ไปเชื่อเรื่องโชคชะตาราศี จึงชอบเสี่ยงโชค เล่นการพนัน
ไปเชื่อเรื่องการสะเดาะเคราะห์เพื่อแก้กรรม ชอบดูหมอ
เชื่อเรื่องการเปลี่ยนชื่อ ปรับฮวงจุ้ย ว่าจะทำให้ชีวิตดีขึ้น
เหล่านี้ล้วนเป็นความเชื่อที่นอกพระพุทธศาสนา
เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

สิ่งลวงใจที่ปิดบังปัญญาไม่ให้รู้ความเป็นจริงที่สำคัญคือ
เราคิดว่าสมบัติวัตถุที่เราครอบครองอยู่ เป็นของๆเรา
เช่นที่ดินของเรา บ้านของเรา รถของเรา
เครื่องใช้ตลอดจนเครื่องแต่งตัวต่างๆ เป็นของเรา เป็นต้น
ที่เราเชื่อเช่นนี้เพราะเชื่อตามสมมุติของโลก
โดยสังคมของมนุษย์ตั้งเป็นกฎกติการ่วมกันว่า

หากใครได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาถูกต้องตามกฎหมาย
ผู้นั้นย่อมได้สิทธิเป็นเจ้าของสิ่งนั้น

เพื่อป้องกันมิให้มีการละเมิดในทรัพย์สิน
สมมุติของชาวโลกดังกล่าวคนในสังคมต้องปฏิบัติตาม
ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเราก็ต้องยอมรับ
แต่เราก็ต้องรู้ความเป็นจริงทางธรรมว่า
วัตถุทั้งหลายล้วนเป็นสมบัติของโลก
เพราะเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ในโลก

เป็นต้นว่าที่ดินเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
เมื่อคนหรือสัตว์เข้าไปอาศัยอยู่หรือครอบครอง
ก็ตู่ว่าเป็นของๆตน
ที่ดินแต่ละผืนเปลี่ยนมือผู้ครอบครองมานับไม่ถ้วน
เมื่อตายไปไม่มีใครเอาที่ดินแต่ละแปลงติดตัวไปได้เลย

สมบัติวัตถุอื่นๆก็เอาทรัพยากรของโลกมาแปรรูป
สร้างเป็นอาคารตลอดจนผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อใช้สอย
สิ่งเหล่านี้เป็นของผู้ครอบครองโดยสมมุติของชาวโลก
แต่ในทางธรรมไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง
เพราะต่างก็ยืมสมบัติของโลกมาใช้กันชั่วคราว
เมื่อสิ่งเหล่านี้ผุพังหรือเปลี่ยนเจ้าของก็ยังอยู่ในโลกต่อไป

ความทุกข์ของชาวโลกเกิดจากความเห็นผิด

คิดว่าชีวิตนี้เป็นตัวตน เป็นของตน
จึงมีสิ่งต่างๆที่หลงว่าเป็นของๆตนพ่วงมาอีกมากมาย

ตัวอย่างอันเกิดทุกข์เพราะความเห็นผิดก็คือ
มีคนเจ็บป่วยและตายอยู่มากมายทุกนาที เราไม่เห็นทุกข์
แต่ถ้าคนเหล่านั้นเป็นตัวเราหรือคนของเรา
ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที
บ้านคนอื่นถูกไฟไหม้ ลูกคนอื่นเสเพล เราก็ไม่ทุกข์
แต่ถ้าเป็นบ้านของเรา ลูกของเรา
จะกดดันใจเราให้ทุกข์ทันที

โดยความเป็นจริงแล้วชีวิตมีร่างกายกับจิตใจ
ร่างกายเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของพ่อแม่
เท่ากับว่าพ่อแม่ทำให้ร่างกายเกิดขึ้น
หาใช่เราสร้างขึ้นมาไม่ ร่างกายจึงไม่ใช่ของๆเรา
ส่วนจิตใจนั้นมาจากจิตที่ยังเวียนตายเวียนเกิดอยู่
จิตแต่ละดวงไม่เป็นของใคร มีอยู่ตามเหตุปัจจัย
เมื่อเข้ามาอาศัยอยู่ในกาย จึงเกิดเป็นคนขึ้นมา
ชาวโลกสมมุติกันว่าเป็นลูกของพ่อแม่ เป็นคนชื่อนั้นชื่อนี้
และคนชื่อนั้นชื่อนี้เป็นเจ้าของชีวิต หรือเป็น**ตัวกูของกู**

ในทางธรรมไม่มีตัวใครไม่มีของใคร
มีแต่กาย(รูป)กับจิต(นาม)ที่มารวมตัวกันตามเหตุปัจจัย

หมดเหตุปัจจัยก็แยกจากกัน นั่นคือร่างกายตายไป
จิตใจจะไปเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ
เป็นเช่นนี้จนกว่าจะจิตจะหมดตัณหาเข้าสู่อรหัตผล

เมื่อไม่มีตัวเรา ของ ๆเราจึงไม่มี
ความทุกข์จากความยึดมั่นในตัวเรา ของเรา ก็ไม่มีด้วย
นี่เป็นสภาวะจิตของพระอรหันต์ที่หมดทุกข์ใจ
ส่วนร่างกายของท่านอาจจะเจ็บป่วยเป็นทุกข์
แต่ท่านก็ไม่เอามาใส่ใจให้เป็นทุกข์ใจ

ในฐานะที่เป็นปุถุชนอยู่ เราควรจะใช้ชีวิตอย่างไร
เรามีหน้าที่รับผิดชอบต่อตนเองคือเลี้ยงดูกายพัฒนาจิต
การเลี้ยงดูกายต้องรักษาสุขภาพพลานามัยให้ดี
การพัฒนาจิตต้องฝึกจิตให้มีปัญญาเพื่อสู้กับกิเลสตัณหา
โดยฝึกปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน
ให้จิตรู้เห็นความเป็นจริงในกฎ**ไตรลักษณ์**
เพื่อถอดถอนความยึดมั่นสำคัญผิดที่จิตยึดติดอยู่

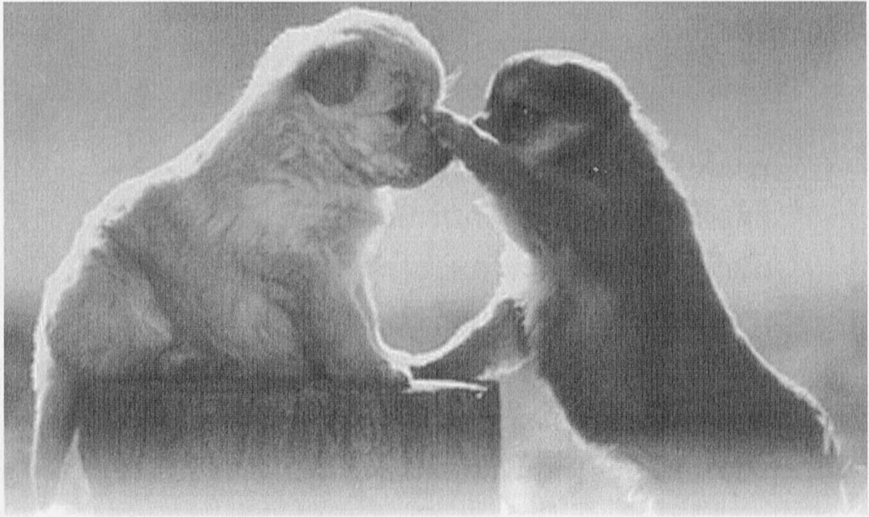
สิ่งที่เรายึดติดกันเหนียวแน่นอยู่มีอยู่ ๓ อย่าง
คือ *สมบัติวัตถุ ๑ บุคคลอันเป็นที่รัก ๑ และตัวเรา ๑*
ทั้งสามอย่างนี้สิ่งที่ยากที่สุดก็คือการละตัวเรา
รองลงมาก็คือบุคคลอันเป็นที่รักของเรา
ที่ค่อนข้างง่ายก็คือสมบัติวัตถุที่เราครอบครองอยู่

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงควรฝึกปล่อยวางสมบัติวัตถุก่อน
ทำใจเมื่อสิ่งนั้นเสียหายหรือวิบัติไปโดยไม่ทุกข์ใจ
ส่วนบุคคลที่เรารักและตัวเราแม้ยังทำใจไม่ได้ก็ให้มีสติ
เมื่อบุคคลดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ปรารถนา
ก็ไม่คร่ำครวญหวนไห้อาลัยอาวรณ์จนขาดสติ
ไม่เก็บทุกข์มาขังไว้ในใจให้ยืดเยื้อยาวนาน

อนึ่ง การละความยึดมั่นนั้น เป็นการละทางใจ
*แต่หน้าที่ที่มีอยู่**ละไม่ได้ ต้องทำหน้าที่ให้ดี***

เมื่อเข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้
ก็อย่าให้สิ่งที่ลวงตามาลวงใจเราอีกเลย.





๔. ทำงานไม่ท้อ ทำใจไม่ทุกข์

ทุกคนเกิดมาต่างก็มีหน้าที่หรือมีงานที่จะต้องทำ
อย่างน้อยก็มีหน้าที่ในการดูแลตัวเองเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้
นอกจากนี้ยังต้องมีหน้าที่ต่อคนอื่น สิ่งอื่น เป็นต้นว่า

เมื่อเราเป็นลูกก็ต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ กตัญญูรู้คุณท่าน
ทำกิจให้ท่าน และเลี้ยงดูท่านเมื่อท่านชรา
หากเป็นสามี-ภรรยา เป็นอาจารย์ เป็นศิษย์ เป็นเพื่อน
ก็ต้องมีหน้าที่ต่อกันตามประเพณีค่านิยมของสังคม

เช่นเดียวกับเมื่อเราทำงานในองค์กร
ก็ต้องมีหน้าที่ตามที่องค์กรกำหนดไว้
เมื่อมีของใช้ก็ต้องดูแลรักษาไม่ให้ชำรุดก่อนเวลาอันควร
หากมีสัตว์เลี้ยงก็ต้องดูแลหรือให้อาหารมันกิน
แม้กับธรรมชาติที่เกื้อกูลต่อความเป็นอยู่ของเรา
เราก็ควรมีหน้าที่บำรุงรักษา มิใช่ทำลาย เป็นต้น
นอกจากนี้เรายังมีหน้าที่ต่อตนเอง ซึ่งมีร่างกายกับจิตใจ

การเลี้ยงดูร่างกายต้องอาศัยวัตถุสิ่งของมาบริโภค
ทั้งอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยยารักษาโรคและของใช้อื่นๆ
เราจึงต้องทำงานเพื่อหาเงินมาซื้อของเหล่านี้มาบริโภค

การทำหน้าที่หรือทำงาน มักจะนำความทุกข์ใจมาให้
เช่น งานที่เราทำอยู่ทำให้เราเครียดมีความกดดัน เป็นทุกข์
หากเป็นเจ้าของกิจการหรือเป็นผู้บริหารระดับสูง
จะต้องรับผิดชอบต่อความสำเร็จขององค์กร
ทุกข์ส่วนหนึ่งมาจากยอดขายตกต่ำ งานไม่เป็นไปตามเป้าหมาย
หากเป็นหัวหน้า ทุกข์มาจากลูกน้องทำงานไม่ได้ดังใจ
ขาดวินัย ขาดความสามัคคี ขาดประสิทธิภาพ
ทำให้งานไม่เป็นไปตามเป้า จึงถูกกดดันจากระดับสูง
หากเป็นลูกน้อง ทุกข์เพราะหัวหน้าลำเอียง เงินเดือนน้อย
ไม่ก้าวหน้า ไม่เห็นคุณค่าเรา ใช้คำพูดไม่ดีกับเรา
เพื่อนร่วมงานขี้อิจฉาชอบนินทาไม่ให้ความร่วมมือกับเรา

หากเป็นพ่อแม่ ทุกข์ส่วนหนึ่งมาจากเลี้ยงลูกไม่ได้ดังใจ ลูกไม่เชื่อฟัง ชอบเถียง ชอบเที่ยว กลับบ้านดึก ใช้เงินเปลือง ไม่รับผิดชอบ ติดอบายมุข เสียเรื่องเพศ เสพยาเสพติด ฯลฯ หรือแม้ลูกจะเป็นคนดีมีอนาคต แต่พ่อแม่ก็ยังทุกข์กับลูก ทุกข์เพราะห่วงใยในความปลอดภัยของลูก กลัวจะลำบาก กลัวว่าจะไม่เทียมหน้าเทียมตาเขา เป็นห่วงอนาคตของลูก **สารพัดสารพันสรรค์หาความทุกข์มาใส่ตัว**

หากเป็นลูก ทุกข์ส่วนหนึ่งมาจากพ่อแม่ หาว่าพ่อแม่ไม่ตามใจ ไม่เข้าใจ เอาแต่ดุด่าว่ากล่าว ไม่ฟังเหตุผล มีความลำเอียง แม้พ่อแม่จะดีเพียงใด ก็ยังอดน้อยใจและรำคาญพ่อแม่ไม่ได้ หาว่าพ่อแม่ไม่ไว้วางใจทั้งๆที่ตนโตแล้ว รับผิดชอบตนเองได้ **พ่อแม่พร่ำสอนห่วงใยจนน่ารำคาญ**

หากเป็นสามีหรือภรรยา ทุกข์ที่ยิ่งใหญ่มาจากนอกใจกัน นอกจากนี้ก็ยังทุกข์กับพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้ดังใจ เช่น เอาแต่ใจตัว ชอบใช้อารมณ์ ไม่รับผิดชอบ เห็นแก่ตัว เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี น่าเบื่อหน่าย ไม่เข้าใจนเรา ไม่เห็นใจเรา ไม่แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง

หากมีทรัพย์สิ่งของ ก็ยังเป็นทุกข์กับการหาและการดูแล กลัวว่าจะถูกลักขโมย เสียเวลาค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษา ชำรุดทรุดโทรมหรือเสียไปก่อนเวลาอันควร เป็นต้น

ในการเลี้ยงดูร่างกาย ก็ทุกข์กับร่างกาย
บางคนทุกข์กับน้ำหนักตัวเองที่มากหรือน้อยเกินไป
ทุกข์กับความแก่ เจ็บป่วย และความเสื่อมของร่างกาย

กับจิตใจ ก็นำทุกข์มาให้ไม่เว้นแต่ละวัน ความทุกข์มาจาก
ความรู้สึก ชอบ-ชังต่อสิ่งที่มากระทบ เพราะหลงในสิ่งนั้น
ความจำ ที่อยากลืม-กลับจำ อยากจำ-กลับลืม ไม่ได้ดังใจ
ความคิด ที่คิดไปในทางดีบ้าง-ร้ายบ้าง เพราะหลงในสิ่งนั้น
การรับรู้ บางสิ่งบางอย่างที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย
ทำให้สิ่งนั้นเข้ามาสู่ใจ นำความหลงยินดี-ยินร้ายให้เกิดขึ้น

เมื่อเป็นเช่นนี้จึงดูเหมือนว่าสิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น
ตลอดจนสัมผัสสัมพันธ์อยู่กับสิ่งต่างๆ
ล้วนเป็นเหตุที่ทำให้เราทุกข์
เป็นเช่นนั้นหรือ...
เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ความจริงแล้วสิ่งทั้งหลายไม่ใช่เหตุอันแท้จริงที่ทำให้เราทุกข์
ความทุกข์มาจากใจที่เห็นผิดเมื่อสัมพันธ์กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เพราะไม่รู้ธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ
ว่าเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย
ดำรงอยู่และแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย
ที่สุดก็ดับไปตามเหตุปัจจัย
เป็นเช่นนั้นเอง

*ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว**(อนิจจัง)***
มีความขัดแย้งกดดันกันอยู่ ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นทุกข์
*เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมาไม่มีความสมบูรณ์ในตัว**(ทุกขัง)***
*บังคับไม่ได้ดังปรารถนา เพราะไม่เป็นของใครจริง**(อนัตตา)***

ใจที่ไม่รู้ธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายดังกล่าว
จึงอยากบังคับสิ่งต่างๆ **ให้ได้อย่างใจ**
ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือบุคคลที่เราสัมพันธ์ด้วย
แม้ตัวของเราเอง
ครั้นไม่ได้อย่างใจก็ทุกข์ใจ
หากเข้าใจและทำใจได้
ก็จะอยู่กับสภาวของทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์

เมื่อเราเกิดมามีหน้าที่หรือมีงานที่ต้องทำ
จึงต้อง**ทำงานไปด้วย ทำใจไปด้วย**
งานนั้นจะต้องทำให้ดีตามความรับผิดชอบที่มีอยู่
ใจนั้นจะต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น หากไม่ดีก็ไม่ท้อไม่ทุกข์
แต่หาวิธีที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในคราวต่อไป

ไม่เป็นไร คิดใหม่ พูดใหม่ ทำใหม่ได้
เข้าทำนองว่าทำงานไม่ท้อ ทำใจไม่ทุกข์.





๕. พาใจกลับบ้าน

สมัยที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ผู้เขียนเป็นคนใจร้อน
หากต้องการอะไรก็จะเอาให้ได้ดังใจ
ถ้ารออะไรนานๆก็จะรู้สึกหงุดหงิด
เมื่อต้องเดินทางไกลก็จะรู้สึกเบื่อหน่ายเสียเวลา
ขณะที่มีความรู้สึกหงุดหงิดหรือเบื่อหน่ายเกิดขึ้น
ตอนนั้นไม่รู้เลยว่าเรากำลังสร้างทุกข์ให้กับตัวเอง
ทำให้ใจของเราแย่ลง บุคลิกภาพก็พลอยแย่ตามไปด้วย

*ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราเอาใจไปผูกไว้กับสิ่งที่คาดหวัง
ครั้นไม่ได้ดังใจก็หงุดหงิด พลอยทำให้อารมณ์เสีย
จนกลายเป็นนิสัย นำทุกข์มาให้ตัวเอง*

เมื่อผ่านการปฏิบัติธรรมมาพอสมควร
ผู้เขียนก็ได้เปลี่ยนแง่คิดมุมมองและวางใจเสียใหม่
แทนที่จะเอาใจไปผูกไว้กับเรื่องที่รอคอยอยู่
ก็เอาใจกลับมาอยู่กับกายของตัวเอง
กายนั้นเป็นบ้านของใจ เพราะเป็นที่ใจอาศัยอยู่
เมื่อเอาใจมาอยู่กับกาย ก็เหมือนเอาใจมาอยู่กับบ้าน
เวลาใจคิดถึงเรื่องต่างๆนั้น มันก็จะไม่รับรู้กาย
เท่ากับว่าใจทิ้งกายออกไปเที่ยวนอกบ้าน
ความจริงแล้วใจชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้านเป็นประจำ
ข้างนอกบ้านมีภัยสารพัดอย่าง
ใจที่ชอบหนีออกไปเที่ยวนอกบ้าน
จึงได้รับภัยทำให้ใจเป็นทุกข์จากเรื่องที่ไปรับรู้มา

ในบ้านมีงานให้ทำ มีสิ่งที่ให้รับรู้สารพัดอย่าง
ไม่เชื่อก็ลองเอาใจจดจ่ออยู่กับส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย
แล้วสังเกตดูว่าร่างกายส่วนนั้นมีความรู้สึกใดๆเกิดขึ้น
ความรู้สึกมีหลายอย่าง เช่น เคร่ง ตึง เครียด แน่น เบา
ร้อน อุ่น เย็น ปวดเมื่อย คัน เนื้อเต้น สั่นสะเทือนเบาๆ
หรือจะเป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้
สังเกตด้วยใจจดจ่อไม่ช้าก็จะรับรู้ความรู้สึกบางอย่างได้

เมื่อรับรู้ความรู้สึกตรงนั้นแล้วก็สังเกตบริเวณอื่นถัดไปอีก
ทำใจผ่อนคลายขณะสังเกตความรู้สึกในบริเวณดังกล่าว
หากเวลาผ่านไปสักพักยังไม่รับรู้ถึงความรู้สึกตรงส่วนนั้น

ก็ให้เลื่อนไปสังเกตบริเวณถัดไปอย่างใจเย็นๆ
หากรับรู้ถึงความรู้สึกตรงส่วนนั้นได้ชัดเจนแล้ว
ก็ให้เลื่อนไปสังเกตบริเวณถัดต่อไปอีก ทำไปเรื่อยๆ
จะเห็นว่าความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นเอง เปลี่ยนแปลงไปเอง
อย่าไปมีอคติในทางยินดียินร้ายต่อความรู้สึกเหล่านั้น

ความรู้สึกมีหลายชนิด เช่น ทึบ หนัก แน่น(ธาตุดิน)
เหงื่อออกหรือชื้นๆ(ธาตุน้ำ)
ส่วนใดส่วนหนึ่งของกายขยับเคลื่อนไหว(ธาตุลม)
อุ่นๆหรือร้อนผ่าว(ธาตุไฟ)
ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังมีความรู้สึกอื่นๆอีกมากมาย
เช่น ตึง เครียด หนัก สบาย เย็น คัน เนื้อเต้น ว่าง เบา
เหมือนมีพลังงานเลื่อนไหลอยู่ภายในกาย ฯลฯ

ร่างกายคือธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ
อนุภาคของธาตุ ๔ เกิดดับอย่างรวดเร็วยิ่งตลอดเวลา
การเกิดดับก่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆทั่วสรรพางค์กาย
นับตั้งแต่ความรู้สึกหยาบๆ เช่น ปวด คัน เนื้อเต้น ร้อน
จนถึงความรู้สึกที่ละเอียดระยิบระยับคล้ายคลื่นพลังงาน

นอกจากนี้อารมณ์ของใจยังสะท้อนเป็นความรู้สึกของกาย
เช่น เวลาโกรธกล้ามเนื้อจะเกร็ง ใบหน้าบึ้ง หัวใจเต้นแรง
สิ่งแวดล้อมภายนอกก็ส่งผลถึงความรู้สึกของร่างกาย

เช่น อากาศเย็นจะหนาวสั่น อากาศร้อนเหงื่อจะออก
กลิ่นบางกลิ่นก็ส่งผลต่อความรู้สึกทางร่างกายเช่นกัน
เป็นต้นว่า กลิ่นธูปถ้ามากจะแสบตา รู้สึกอึดอัด
เสียงก็ส่งผลต่อความรู้สึกทางร่างกาย
เช่น เสียงเบสที่ดังมากเหมือนเข้าไปสั่นสะเทือนอยู่ในอก
ทำให้ร่างกาย อึดอัด เครียด
สุขภาพก็มีผลต่อความรู้สึกของร่างกาย
จะเห็นว่าหากไม่สบายจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีแรง
ทำงานมากก็จะรู้สึกเหนื่อย ล้า ปวด เมื่อย เป็นต้น

การที่พาใจกลับบ้านมาสังเกตความรู้สึกที่มีอยู่ในกาย
เท่ากับว่าให้ใจได้มาเรียนรู้ความจริงอันมีค่า กล่าวคือ

๑. ได้รู้ว่าความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมชาติ
โดยที่เราไม่สามารถบังคับได้เลยว่า
ขอให้ความรู้สึกที่เราชอบเกิดขึ้นและอยู่นานๆเถิด
ความรู้สึกที่เราไม่ชอบอย่าได้เกิดขึ้นเลย
หากเกิดแล้วก็ขอให้หายไปเร็วๆและอย่าได้กลับมาอีก
จะเห็นว่าความรู้สึกทุกชนิดเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย
มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง

๒. ฝึกใจให้อยู่กับความเป็นจริง เข้าใจความเป็นจริง
และยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายล้วนเป็นของจริงทั้งสิ้น

ต่างจากความคิดที่ใจชอบคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ
ความคิดเหล่านั้นมีความจริงน้อย เพ้อฝันเป็นส่วนใหญ่

๓. ฝึกใจให้รับรู้อย่างไม่มีอคติในทางชอบ ชัง หลง กลัว
*ให้ใจมีความเที่ยงธรรม มีความเป็น**อุเบกขา***
ด้วยเข้าใจว่าความรู้สึกต่างๆตกอยู่ใต้กฎ**ไตรลักษณ์**
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดาไม่ควรที่จะไปยินดียินร้าย
ซึ่งเรื่องนี้มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของจิต

ขณะที่เรานำใจมาเฝ้าสังเกตุปรากฏการณ์ภายในบ้าน
ช่วงนั้นได้ตัดการปรุงแต่งของจิตที่ส่งไปรับรู้เรื่องภายนอก
ซึ่งความคิดดังกล่าวอาจนำจิตไปสู่เรื่อง**อดีต**หรือ**อนาคต**
ต่างจากการนำจิตมารับรู้ความรู้สึกของกาย
ซึ่งเป็นการ**อยู่กับปัจจุบัน**

การหมั่นนำจิตมาสังเกตุความรู้สึกภายในกายอยู่เสมอ
จะช่วยให้จิตได้รับรู้ความรู้สึกต่างๆในกายได้ละเอียดขึ้น
จะรู้สึกตื่นตาตื่นใจที่ได้รับรู้ถึงความรู้สึกอันหลากหลาย
และเข้าใจความเป็นจริงว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน
ไม่เป็นกลุ่มก้อนหรือเป็นอวัยวะต่างๆอย่างที่เห็น
หากแต่เป็นปรมณูของธาตุ ๔ ที่เล็กยิ่ง เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา
เท่ากับว่าเราได้รู้ความเป็นอนัตตาได้อย่างชัดเจน
นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้ทำให้ร่างกายสดชื่นใจแจ่มใส

ขจัดความเคร่งเครียดและความเหนื่อยล้าของกายลงได้

การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้กิเลสใหม่ไม่เข้ามา
ขณะเดียวกันก็ทอนกำลังของกิเลสเก่าให้อ่อนลง

วิธีการดังกล่าวเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
โดยพิจารณาฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในคราวเดียวกัน.





๖. ใบไม้แต่ละใบให้แนวป่า

ใบไม้แต่ละใบให้แนวป่า
หยดน้ำให้ธาราสายธารไหล
อากาศให้ห้องฟ้านภาลัย
เม็ดดินให้แผ่นพื้นพสุธา

ผู้เขียนได้แต่งกลอนบทนี้ไว้ตั้งแต่ยังเป็นฆราวาสอยู่ ดูเหมือนจะเป็น ปี พศ. ๒๕๓๖ หรือ ๓๗ ราวๆ นั้น ความจริงกลอนยังไม่จบเท่านี้ยังมีต่ออีกบทหนึ่ง สำหรับการนำเสนอเรื่องนี้ เอาแค่บทนี้ก็น่าจะพอ

กลอนบทนี้ให้ความคิดได้หลายอย่าง
สุดแต่จินตนาการของแต่ละคน
ที่นำเสนอเรื่องนี้ผู้เขียนอยากจะสะท้อนให้เห็นว่า
สิ่งเล็กๆน้อยๆนำไปสู่องค์ประกอบของสิ่งใหญ่ๆ
ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะมองข้ามสิ่งเล็กๆน้อยๆไป

เช่น เมื่อมองป่าเรามักจะเห็นต้นไม้ใหญ่หนาแน่นเป็นแนวป่า
เราแทบจะไม่ให้ความสำคัญกับใบไม้แต่ละใบเลย
หากมองใบไม้เราก็มองรวมไปกับใบไม้ทั้งต้นหรือหลายต้น
ในทำนองเดียวกัน เราก็มองแม่น้ำจากการรวมตัวของน้ำ

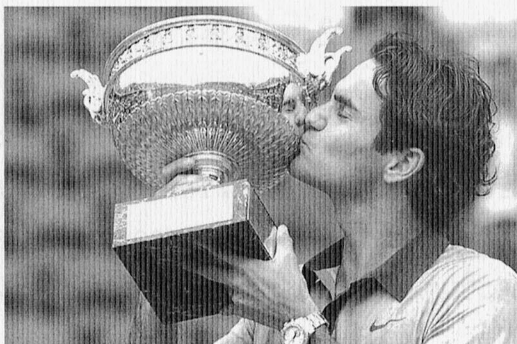
โดยไม่เห็นคุณค่าของน้ำแต่ละหยดที่ก่อให้เกิดสายธาร
การมองท้องฟ้าและผืนดินก็เช่นกัน

มิติการมององค์รวมของสิ่งต่างๆดังกล่าว
เป็นการมองแบบ**สังเคราะห์[synthesis]**
คือการเห็นสิ่งต่างๆเป็นกลุ่มก้อน เป็นรูปร่าง หรือเรื่องราว
การมองลักษณะเช่นนี้ทำให้เราไม่เห็นที่มาของสิ่งนั้นๆ
จึงไม่เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งดังกล่าวอย่างถ่องแท้

เช่น เราเห็นความสำเร็จของคนๆหนึ่งที่โดดเด่นขึ้นมา
ถ้าเราเป็นคอเทนนิสเราก็อาจจะชอบโรเจอร์ เฟดเดอเรอร์
นักเทนนิสที่ครองมือ ๑ ของโลกมายาวนาน มีฝีมือที่เก่งกาจ
เราอาจจะชื่นชมเขา ติดตามแมชต่างๆที่เขาแข่งขัน

พร้อมกับเอาใจช่วยให้เขาชนะ ครองมือ ๑ ของโลกไปนานๆ
การมองเช่นนี้เราจะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากนักเทนนิสคนนี้เลย
เสียเวลาไปเปล่าๆ

การมองในเชิงวิเคราะห์[analysis]
คือการจำแนกให้เห็นส่วนประกอบที่เป็นโครงสร้างของสิ่งนั้นๆ
อันจะช่วยทำให้เราเข้าใจที่มาของสิ่งดังกล่าวได้เป็นอย่างดี
การเป็นเฟดเอกซ์ นักเทนนิสขวัญใจแฟนเทนนิสจำนวนมาก
ไม่ได้เกิดขึ้นในปีนี้ หรือเมื่อ ๕ ปี ๑๐ ปีที่แล้ว
แต่เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์มายาวนาน
เขาฝึกเทนนิสตั้งแต่อายุ ๖ ขวบ หรือปี พศ. ๒๕๓๐
ผ่านการแพ้ชนะล้มลุกคลุกคลานเช่นนักกีฬาทั่วไป
กว่าจะได้ครองมือ ๑ ของโลก ก็ต้องฝึกฝนฝีมือและจิตใจ
เป็นเวลายาวนาน ซึ่งต้องใช้*ความอดทนสูงยิ่ง*
แม้เป็นมือ ๑ ของโลก ก็ยังต้องผิดหวังต่อการปราชัยคู่แข่ง
อย่าง*ราฟาเอล นาดาล* ที่เกิดมาเพื่อพิชิตเขา
ทำให้เขาต้องเสียอันดับมือ ๑ ของโลก ให้กับ*นาดาล*ไป



แต่ด้วยใจที่มุ่งมั่นไม่ย่อท้อทำให้เขาสามารถพิชิตนาดาล
กลับมาครองมือ ๑ ได้ดังเดิม

ความโดดเด่นของเฟดเดอเรอร์ ไม่เพียงแต่จะมีฝีมือเก่งฉกาจ
เล่นลูกได้เฉียบคมและฉลาดในเกมการแข่งขันเท่านั้น
ความสุภาพ การควบคุมอารมณ์ในเกมที่มีความกดดันมาก
การให้เกียรติคู่แข่งขัน และการดำเนินชีวิตที่ไม่เสื่อมเสีย
ทั้งในเรื่องสุรา ยาเสพติด และเพศตรงข้าม
ทำให้เขาได้รับรางวัลสุภาพบุรุษนักกีฬา
หรือ Sportsmanship Award ติดต่อกันถึง ๕ ปี
ไม่เพียงแต่เท่านั้นเงินทองมากมายที่เขาได้จากการแข่งขัน
นำมาตั้งมูลนิธิช่วยลดอัตราการตายของเด็กเล็กในแอฟริกา
สนับสนุนให้เด็กที่ด้อยโอกาสได้เรียนหนังสือและเล่นกีฬา
สิ่งเหล่านี้คือองค์ประกอบของความเป็นเทพบุตรนักเทนนิส
ที่ครองใจคนได้นานมิใช่ฝีมืออันยอดเยี่ยมเพียงอย่างเดียว

ความเป็นมือ ๑ ของโลกนั้นไม่มีใครจะครองได้ยืนยง
อีกไม่กี่ปีข้างหน้าก็จะมีคู่แข่งมาแย่งชิงจากเขาไป
แต่ความเป็นเฟดเอกซ์ นักเทนนิสขวัญใจมหาชนนั้น
ไม่มีใครแย่งชิงไปได้

การได้มองสิ่งดังกล่าวในเชิงวิเคราะห์
เพื่อเข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนเช่นนี้

ก็ยังไม่เกิดประโยชน์ต่อเราอย่างแท้จริง
พระพุทธองค์ทรงสอนให้นำสิ่งที่เห็นน้อมเข้ามาหาตัวเรา
เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตัวเรา

กล่าวคือเมื่อเราได้รู้องค์ประกอบอันดีเด่นของเขาเช่นนี้
ให้ถามตัวเราว่าเรามีคุณสมบัติดีเด่นอย่างเขาหรือไม่

แน่นอน เราคงไม่มุ่งหวังจะเป็นนักเทนนิสอย่างเขาหรอก
เพราะคนละอาชีพ คนละวัย คนละจุดมุ่งหมาย
แต่การเอาจุดเด่นของเขามาสอนใจเราต่างหาก
จึงจะเป็นประโชน์ต่อการพัฒนาชีวิตของเรา
เช่น ความขยันฝึกฝนในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาอุปสรรค์ มีความอดทนต่อการรอคอย
การควบคุมอารมณ์ให้สงบในสถานการณ์ที่กดดันอย่างมาก
การให้เกียรติคู่แข่งขัน ไม่หลงในลาภยศและคำสรรเสริญ
การประพฤติตนอยู่ในทำนองครองธรรม
การเอื้ออาทรและเสียสละต่อเพื่อนร่วมโลกที่ด้อยโอกาส ...
เหล่านี้ นำมาเป็นแรงบันดาลใจเพื่อพัฒนาตนเองได้

ไม่ต้องเป็นแบบเขาเพราะคนเราแตกต่างกัน
แต่ให้เป็นแบบเรา
เป็นคนมีความขยันหมั่นเพียรในกิจที่ทำ และมีวินัย
มีกำลังใจที่จะทำความดี หักห้ามความชั่ว
เปิดรับสิ่งมีคุณค่าเข้ามาพัฒนาตนเอง เสียสละแบ่งปันให้ผู้อื่น

มุ่งมั่นแก้ไขข้อเสียของตน พร้อมกับพัฒนาจุดเด่นให้ดียิ่งขึ้น
ไม่ต้องไปแข่งขันกับคนอื่น เพื่อเอาชนะคนอื่น
แต่ให้แข่งขันกับตัวเอง เอาชนะใจตัวเอง
เท่านี้ก็เป็นทางที่จะพัฒนาตนให้สูงยิ่งๆขึ้นไปได้

อย่ามองแต่ป่าทั้งป่า
จงมองและให้ความสำคัญต่อใบไม้แต่ละใบบ้าง
เพื่อที่จะเข้าใจป่าทั้งป่าได้อย่างชัดเจน.





๗. อยู่กับความขัดแย้ง

สรรพสิ่งทั้งหลายตั้งอยู่บนพื้นฐานของความขัดแย้ง
หรือความขัดแย้งเป็นของธรรมดา เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในโลก

เมื่อแสงอาทิตย์ส่องลงมายังพื้นโลก
ย่อมถูกเมฆ ใบไม้ อาคารสิ่งก่อสร้าง บังแสงอาทิตย์ไว้
มิให้ส่องลงมากระทบพื้นดินทุกลำแสง
เมื่อน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำ ก็มีตลิ่ง หิน ดิน ไม้ และสิ่งปลูกสร้าง
ขวางทางน้ำไว้มิให้ไหลไปอย่างอิสระ
เมื่อลมพัดมาก็ถูกต้นไม้ภูเขาบ้านเรือนและสิ่งปลูกสร้าง
ขวางกั้นบังทางลมไว้มิให้พัดผ่านไปได้ตลอด

จะเห็นว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นโครงสร้างของโลก
มีธรรมชาติที่ขัดแย้งกัน
ความขัดแย้งดังกล่าวมีทั้ง**สร้างสรรค์และทำลาย**

ด้านความขัดแย้งที่สร้างสรรค์
ตัวอย่างเช่น การที่เมฆ ใบไม้ อาคารบ้านเรือน
ไปขวางทางแสงแดดมิให้ทุกๆลำแสงส่องถึงพื้นดิน
ช่วยให้เกิดร่มเงา คนและสัตว์ได้อาศัยหลบความร้อน
ใบไม้ยังนำแสงแดดไปปรุงอาหารช่วยให้ต้นไม้เจริญเติบโต

การที่ตลิ่ง หิน ดิน ไม้ และสิ่งปลูกสร้าง ขวางทางน้ำไว้
ได้ช่วยชะลอการไหลของน้ำมิให้ไหลบ่าลงมาอย่างรวดเร็ว
ป้องกันมิให้เกิดอุทกภัย และช่วยเก็บน้ำไว้ใช้ประโยชน์

การที่ต้นไม้ภูเขาบ้านเรือนและสิ่งปลูกสร้างขวางทางลมไว้
ช่วยป้องกันมิให้แรงลมนำความหนาว ความร้อน ฝุ่นละออง
มาปะทะร่างกายของคนและสัตว์

ด้านความขัดแย้งที่ทำลาย
เกิดจากความขัดแย้งที่รุนแรงของธรรมชาติ
เช่น แสงแดดที่ร้อนส่องลงมาบนพื้นดินโดยไม่มีสิ่งขัดขวาง
จะทำให้ผิวดินแตกระแหงแห้งแล้งจนเป็นทะเลทราย
การที่กระแสน้ำที่เชี่ยวกรากไหลมาอย่างรวดเร็วและรุนแรง

หากมีสิ่งใดมาขวางทางจะถูกกระแสน้ำซัดพังลงในสายธาร
เช่นเดียวกับลมพายุที่พัดมารุนแรงหากมีสิ่งใดมาขวางทาง
ก็จะถูกพัดพังโค่นล้มไปในพริบตา
สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภัยธรรมชาติที่มีให้เห็นอยู่ทั่วไป

ความขัดแย้งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ
ยังแสดงออกถึงความผุพังเสื่อมสลายของสรรพสิ่งทั้งหลาย
ไม่ว่าจะเป็นภูเขา มหาปิรามิด กำแพงเมืองจีน ฯลฯ
ล้วนผุกร่อนเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา
อันเนื่องมาจากแรงลม แสงแดด สายฝน แผ่นดินไหว
กล่าวได้ว่าธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ขัดแย้งและทำลายกัน

คนเราได้เรียนรู้จากความขัดแย้งในธรรมชาติมากมาย
งานสถาปัตยกรรมก็เรียนรู้จากแนวตั้งกับแนวนอนที่ขัดกัน
มาเป็นโครงสร้างของสิ่งก่อสร้างทั้งหลาย
เช่น อาคารบ้านเรือนมีเสาเป็นแนวตั้ง คานเป็นแนวนอน
ขอบประตู ขอบหน้าต่าง ก็มีแนวตั้งกับแนวนอนเป็นกรอบ
เสื้อผ้า สิ่งทอ ก็ใช้วิธีทอเส้นด้ายให้แนวตั้งกับแนวนอนขัดกัน
เพื่อยึดโยงให้เป็นผืนแผ่น

ร่างกายของคนเราก็มีความขัดแย้งกัน
เช่น ขาเป็นแนวตั้ง เท้าหรือตีนเป็นแนวนอน
อันช่วยให้เดินวิ่งได้สะดวก

แม้ใบหน้าที่งดงามก็เกิดจากการขัดแย้งกัน
เช่น คิ้วตาริมฝีปากเป็นแนวนอน ใบหูจมูกฟันเป็นแนวตั้ง
ความขัดแย้งกันทำให้เกิดความงามที่ลงตัว
หากอวัยวะบนใบหน้าเป็นแนวตั้งหรือแนวนอนทั้งหมด
หน้าตาของคนเราจะประหลาดสักเพียงใด

ด้านจิตใจของคนเราก็มีความขัดแย้งกัน
แม้คนๆเดียวกันในสิ่งเดียวกัน หากต่างกรรมต่างวาระกัน
ความรู้สึกและความคิดต่อสิ่งนั้นยังต่างกัน
แรกๆอาจจะชอบหรือชัง ต่อไปอาจจะชังหรือชอบ
จะเห็นว่าความคิดของเราเองแท้ๆยัง ไม่เหมือนเดิม
เดี๋ยวคิดอย่างหนึ่งแล้วก็เปลี่ยนไปคิดอีกอย่างที่ตรงกันข้าม
นับประสาอะไรกับความคิดของคนอื่นที่จะให้เหมือนกับเรา

คนเราเมื่อมีความเห็นต่างกันก็จะนำไปสู่ความขัดแย้ง
บางครั้งก็นำไปสู่ความบาดหมางเสียไมตรีต่อกัน
หากรุนแรงอาจถึงขั้นทำร้ายทำลายกันก็มี

กับบางคนแม้มีความเห็นต่างกันเราก็ฟังความเห็นของเขาได้
แต่กับคนบางคนแม้พูดไม่ถูกใจนิดเดียวเรากลับไม่รับฟังเขา
ถึงกับโต้แย้งเป็นปากเป็นเสียงกันเป็นประจำ
โดยเฉพาะคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน

เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะคนใกล้ชิดที่เราชอบต่อปากต่อคำด้วย

เราจะสะสมความไม่ถูกใจไว้ทีละเล็กทีละน้อย
เปรียบเหมือนสะสมน้ำมันเชื้อเพลิงเอาไว้นับวันก็จะมากขึ้น
เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ถูกใจก็เหมือนมีไฟมาโดนเชื้อเพลิงนั้น
ไฟก็ลุกไหม้ขึ้นมาทันที
เกิดการโต้กลับไปเป็นคำพูด หรือท่าทีที่ไม่พอใจออกไป
โดยที่เราก็ไม่สามารถยับยั้งเอาไว้ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้เท่ากับว่าเราได้เก็บความไม่พอใจเพิ่มไว้อีก
หากเราเข้าใจว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา
คนแต่ละคนย่อมมีความเห็นแตกต่างกันได้
และความเห็นที่ต่างกันนำไปสู่การเลือกความเห็นที่เหมาะสม
เท่ากับว่าเรายอมรับความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์
อันจะเป็นประโยชน์ทั้งในครอบครัวและในองค์กร
แต่หากเราเอาแต่ความคิดเห็นและอารมณ์ของตนเป็นใหญ่
โดยไม่ฟังความเห็นของผู้อื่น
เราอาจจะนำความขัดแย้งนั้นไปสู่ความขัดแย้งที่ทำลายได้

บางคนเปลี่ยนงานบ่อยเพราะไม่ทนต่อความขัดแย้งในองค์กร
พฤติกรรมเช่นนี้คงจะต้องเปลี่ยนงานไปจนเกษียณ
เพราะในที่ทำงานไหน ๆก็มีความขัดแย้งกันทั้งนั้น

บางคนมีปากเสียงกับคนในครอบครัวเป็นประจำ
พูดกันได้ไม่นานก็ต้องโต้เถียงกัน
เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำๆซากๆจนน่ารำคาญ

เพราะเขาต้องการบังคับให้คนอื่นคิดเหมือนเขา
เมื่อไรเขาจะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง

เมื่อเผชิญความขัดแย้งเราต้องมีสติควบคุมตนเองไว้ให้ดี
ไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา
ขณะเดียวกันก็ควบคุมจิตใจระงับอารมณ์ที่ไม่พอใจเอาไว้
หากเรามีปัญญาก็จะเข้าใจว่า ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดา
เป็นโอกาสที่เราจะใช้ไปในทางสร้างสรรค์ มิใช่ในทางทำลาย
การปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน
จะช่วยพัฒนาสติปัญญาดังกล่าวให้เกิดขึ้นได้.





๘. มีแต่ความกดดัน

ความกดดันมีอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ แม้ในชีวิตของคนเรา
ทุกๆคนไม่ชอบความกดดัน เพราะความกดดันเป็นความทุกข์
แต่ทุกคนก็ต้องอยู่กับความกดดัน จึง*อยู่กับความทุกข์*

ที่กล่าวมานี้มิใช่มองโลกในแง่ร้าย แต่มองในแง่ความเป็นจริง
พระพุทธเจ้าสอนแต่สิ่งที่เป็นความจริงเสมอ เช่นสอนว่า
ชีวิตตั้งอยู่บนพื้นฐานของความทุกข์
ไม่เพียงแต่สอนให้เห็นว่าชีวิตเป็นทุกข์เท่านั้น
ยังสอนสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์(สมุทัย อันมีตัณหาและอุปาทาน)
สอนการดับทุกข์ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง(นิโรธ ได้แก่การดับตัณหา)

และสอนวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงนิโรธ(มรรคมีองค์ ๘)
คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงสมบูรณ์ครบถ้วน ทั้งเหตุและผล

ความกดดันซึ่งเป็นความทุกข์ มีอยู่ทั่วไปในทุกสรรพสิ่ง
ทั้งในอากาศ ในน้ำ ในพื้นดิน ในร่างกายของคนและสัตว์
ซึ่งมีแรงกดดันอยู่เป็นปกติ
ตามหลักกลศาสตร์ ของที่อยู่ข้างบนมีน้ำหนัก
จะส่งแรงกดลงมา
ของที่รองรับอยู่ข้างล่าง
จะส่งแรงดันขึ้นไป
ถ้าแรงดันมีมากกว่าแรงกดก็สามารถรับน้ำหนักได้
แต่ถ้าแรงกดมีมากกว่าแรงดันก็รับน้ำหนักไม่ได้

ของที่ลอยน้ำเพราะแรงดันของน้ำมีมากกว่าแรงกดของสิ่งนั้น
ของที่จมน้ำเพราะแรงกดของสิ่งนั้นมีมากกว่าแรงดันของน้ำ
แรงกดดันของสิ่งต่างๆบางอย่างส่งปฏิกิริยาต่อกันเป็นทอดๆ
เช่น อาคารบ้านเรือน สิ่งที่อยู่บนสุดคือหลังคาซึ่งมีน้ำหนัก
จึงส่งแรงกดลงมาที่แป ทำให้แปต้องส่งแรงดันขึ้นไปรับ
แปเองก็มีน้ำหนักจึงส่งแรงกดลงมาที่คาน
ทำให้คานต้องส่งแรงดันขึ้นไปรับ
คานก็มีน้ำหนักจึงส่งแรงกดลงมาที่เสา
ทำให้เสาต้องส่งแรงดันขึ้นไปรับ
เสาก็มีน้ำหนักจึงส่งแรงกดลงมาที่พื้นดิน

ทำให้พื้นดินต้องส่งแรงดันขึ้นไปรับ
ในทำนองเดียวกันถ้าครูอารมณ์เสียมาจากบ้าน
อาจจะส่งแรงกดดันไปยังเด็กนักเรียนที่ตนสอน
พลอยทำให้เด็กเครียดไปด้วย
ความเครียดของเด็กทำให้เขามีพฤติกรรมกดดันผู้อื่นต่อไป

ชีวิตของเรามีสิ่งกดดันเราอยู่รอบด้าน เป็นต้นว่า
เวลากดดันร่างกายไปสู่ความชรา นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ
ที่สุดก็ถูกกาลเวลาก็ล่าต้อนชีวิตไปสู่ความตาย
การเดินทางในชั่วโมงเร่งด่วนที่มีรถติดกดดันเรามาก
เพราะกลัวว่าจะไปไม่ทันเวลา
หรือการทำงานที่จะต้องให้แล้วเสร็จตามกำหนดเวลา
เมื่อเวลาเหลือน้อยก็จะกดดันเรามาก ทำให้เราเครียด

อาชีพการงานก็เป็นตัวกดดันเรามากเช่นกัน
การแข่งขันทุกชนิด ล้วนกดดันผู้ลงแข่งขัน
การตั้งเป้าหมายไว้สูง กดดันผู้ปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย
การอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งยิ่งเป็นสิ่งที่เราชอบ
ขณะที่ยังไม่ได้ก็กดดันให้หาทางที่จะได้สิ่งนั้นมา
ครั้นได้มาแล้วก็ใช่ว่าความกดดันนั้นจะหมดไป
ต้องคอยดูแลรักษา ยิ่งเป็นของที่รักก็ยิ่งหวงห่วงใยมาก
สิ่งเหล่านี้สร้างแรงกดดันให้เราเช่นกัน
การมีสัตว์เลี้ยงตัวโปรด ไม่ว่าจะเป็นน้องหมา น้องแมว

ความรักความเอื้ออาทรห่วงใยต่อสัตว์เหล่านั้น
เป็นแรงกดดันผู้เป็นเจ้าของ

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันย่อมกดดันซึ่งกันและกัน
ไม่ว่าจะเป็นคนที่รักกันหรือชังกันก็ตาม
หากเป็นคนที่รักกัน ก็อยากจะเอาใจเขาทำให้เขาถูกใจ
เพียงคิดว่าจะทำให้เขาถูกใจ ก็กดดันผู้คิดแล้ว
ครั้นเมื่อทำไปแล้ว หากเขาเฉยเมยไม่แสดงความยินดี
ก็กดดันตัวเองยิ่งขึ้นไปอีก
การอยู่กับคนที่เราไม่รักไม่ชอบ ยิ่งกดดันเรามาก
สิ่งที่เขาแสดงออกมักจะไม่ถูกใจเรา เพราะเรามีอคติต่อเขา
ความไม่ชอบเขาพาลพาไปคอยจับผิดเขาอยู่เนืองๆ
จึงอยู่กันด้วยความทุกข์ มีความกดดันกันเป็นพื้นฐาน

ในเมื่อสิ่งต่างๆมีแต่ความกดดันเช่นนี้
เราจะพ้นจากความกดดันไปได้อย่างไร

ไปอยู่คนเดียวตามลำพังดีไหม จะได้ไม่มีใครมากดดันเรา
ลองไปอยู่เงียบๆคนเดียวดูก็ได้
เลือกที่เหมาะๆตามที่ตนชอบโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน
รับรองว่าอยู่ได้ไม่เกินสามวันก็จะถูกกดดันอย่างแน่นอน
แม้ไม่มีใครมากดดันเรา
แต่ความต้องการของเราจะกดดันตัวเราเอง

คนที่ไม่เป็นพระอรหันต์ ตัณหาที่มีอยู่ในใจจะกดดันตนเอง
ตัณหามีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. กามตัณหา อยากได้ในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสที่ตนชอบ
๒. ภวตัณหา อยากได้สถานะที่ตนต้องการ
๓. วิภวตัณหา อยากให้สิ่งที่ไม่ยินดี ผ่านพ้นไปเร็วๆ

ตัณหา เป็นกิเลสที่นำเรามาเกิดและอยู่ในจิตของทุกคน
คอยบงการให้เรารับใช้มันอยู่ทุกวันโดยที่เราไม่รู้ตัว
และเป็นตัวกดดันเราให้มีทุกข์
ความกดดันมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งในตัวเราและนอกตัวเรา

ทำลายความกดดันภายในใจของเราได้เมื่อใด
ความกดดันภายนอกตัวเราก็ทำอะไรเราไม่ได้.





๙. ของชั่วคราว

สิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น ล้วนเป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น
ไม่ว่าสิ่งนั้นเราจะรักใคร่ผูกพันเพียงใดก็ตาม
วันหนึ่งก็ต้องพลัดพรากจากเราไป

หรือสิ่งที่เราไม่ชอบ ชิงชัง อยากผลักไส
แต่ต้องเผชิญอยู่ด้วยความทุกข์ อยากให้ผ่านพ้นไปโดยเร็ว
แต่ก็ยังไม่พ้นไป เชื่อเถิดว่าวันหนึ่งสิ่งนั้นก็ต้องจากเราไป

โดยปกติแล้วเมื่อเราชอบสิ่งใด ก็อยากให้สิ่งนั้นอยู่นานๆ
แม้รู้ว่าวันหนึ่งจะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้น
แต่ก็ยังไม่อยากให้พลัดพราก

แม้เมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ใจก็ยังไม่ยอมรับ
ผลก็คือต้องทุกข์ไปยาวนาน จนกว่าจะทำใจได้

หากเราไม่ชอบสิ่งใด ก็อยากให้สิ่งนั้นผ่านไปโดยเร็ว
ครั้นไม่เป็นไปดังปรารถนา ก็ต้องทุกข์อยู่กับสิ่งดังกล่าว
การไม่ฝึกใจให้คิดเห็นตามความเป็นจริง
จึงนำความทุกข์มาสู่ชีวิตทั้งขึ้นทั้งล่อง

ทุกข์เมื่อพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
ทุกข์เมื่อเผชิญอยู่กับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่พอใจ
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์
ชีวิตของปุถุชนจึงมีทุกข์อยู่ในเรือนใจ

การศึกษาธรรมะ ก็คือการศึกษาความเป็นจริงของชีวิต
ซึ่งความเป็นจริงดังกล่าวมีอยู่กับทุกๆคนมิใช่เรื่องเร้นลับ
แต่เราถูกความต้องการทางโลกบดบังปัญญาจึงมองไม่เห็น
หรือไม่ตระหนักถึงความเป็นจริงนี้
ความเป็นจริงที่เราควรพิจารณาทุกวันเพื่อความไม่ประมาท
และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว
เพราะวันหนึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับเรา
นั่นก็คือสิ่งที่ได้ มี เป็น ล้วนเป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น

ในอดีตเราได้เห็นความเป็นจริงนี้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า
เป็นต้นว่า วัยของเราแต่ละช่วงไม่ว่าจะเป็นวัยทารก

วัยคืบคลาน วัยเป็นเด็กไร้เดียงสาหน้าตาใส
ล้วนเป็นวัยชั่วคราว
การเรียนแต่ละชั้น แต่ละปี แต่ละสถาบันการศึกษา
ก็ล้วนแต่เรียนอยู่ชั่วคราว
เมื่อทำงาน บางคนผ่านงานมาหลายหน้าที่ หลายองค์กร
งานแต่ละหน้าที่ แต่ละองค์กร
ก็ล้วนแต่เป็นของชั่วคราว

บุคคลที่เราได้พบเห็นได้สัมพันธ์หรือผูกพัน
ไม่ว่าจะเป็นสมัยวัยเรียน วัยเริ่มงาน จนถึงปัจจุบัน
มากหน้าหลายตา ผู้คนดังกล่าวผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
หลายคนสัมพันธ์กันชั่วคราว
ทรัพย์สิ่งของที่เรามีเราใช้ในชีวิตประจำวัน
โดยเฉพาะเครื่องแต่งกาย เปลี่ยนไปทิ้งไปไม่รู้กี่ครั้งกี่หน
ที่ใช้อยู่ล้วนเป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น

ความสุข ความสำเร็จ ความทุกข์ ปัญหาอุปสรรค
เสียงสรรเสริญ นินทา เราก็ได้ผ่านมาหลายครั้งหลายหน
แต่ละเรื่องผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
ล้วนเป็นของชั่วคราว
เมื่ออดีตเป็นประจักษ์พยานให้เราเห็นความเป็นจริงเช่นนี้
อนาคตที่จะมาถึงก็คงจะเป็นไปในทำนองเดียวกัน
นั่นคือสิ่งทั้งหลายที่จะได้ จะมี จะเป็น

ไม่ว่าจะดีหรือร้ายเพียงใดก็ตาม
สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นของชั่วคราวเช่นกัน

หันมาดูปัจจุบันที่เรากำลังเผชิญอยู่
เราติดข้องอยู่กับสิ่งใด ลองแยกแยะตามความเป็นจริง
ทั้งสิ่งที่เรายินดีมีความสุข และสิ่งที่ไม่ชอบมีความทุกข์
ดูว่าสิ่งเหล่านี้มีอะไรบ้าง

ลองค้นหาสิ่งที่ผูกพันใจเราให้ยินดีมีสุขก่อน
เริ่มจากความเป็นตัวตนของเรา
เช่น ความรู้ความสามารถ ความสำเร็จในด้านต่างๆ
สถานะทางสังคม การใช้ชีวิตส่วนตัว
บุคลิกภาพตลอดจนสุขภาพพลานามัย

ต่อมาพิจารณาถึงบุคคลอันเป็นที่รัก ที่ผูกพันกันแนบแน่น
จากนั้นพิจารณาถึงทรัพย์สิ่งของและเครื่องใช้ที่เรายินดี
สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ไม่ว่าเราจะยินดีมีสุขมากเพียงใด
ก็อย่าได้ประมาทหลงระเริงในความสุข
เพราะที่สุดสิ่งนั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป คงทนอยู่ไม่ได้
การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น
บางอย่างอาจจะนำความยินดีพอใจให้เรายิ่งขึ้น
หรือบางอย่างอาจจะนำความผิดหวังมาให้ก็ได้
แต่ถึงจะนำความยินดีหรือความผิดหวังมาให้

สิ่งเหล่านั้นก็จะต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก
เป็นเช่นนี้สืบเนื่องไป ***เพราะเป็นของชั่วคราว***
ในทางตรงข้ามหากมีสิ่งที่เราเผชิญอยู่นำความทุกข์มาให้

แม้เราอยากจะหลุดพ้นจากสภาวะดังกล่าว
แต่ก็ยังไม่สามารถผ่านพ้นไปได้
จงอย่าท้อถอย ให้อดทนสู้ต่อไป
วันหนึ่งสภาวะเช่นนี้ก็ต้องเปลี่ยนไป
อาจจะเปลี่ยนไปในทางที่ทำให้เราทุกข์ยิ่งขึ้น
หรือหมดทุกข์เลยก็ได้
แต่ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางใด
ที่สุดสิ่งนั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก
เพราะแต่ละช่วงของชีวิต ***ล้วนเป็นของชั่วคราวทั้งสิ้น***

เมื่อความจริงเป็นเช่นนี้
ชีวิตของแต่ละคนจึงอยู่บนความเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอน

ปัจจัยอันมีผลต่อสุขทุกข์ของคนเรานั้น อาจจะมีอยู่ ๔ อย่าง
คือ ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ๑ สถานะทางเศรษฐกิจ ๑
สุขภาพพลานามัย ๑ และบุคคลภายในครอบครัว ๑
ปัจจัยทั้ง ๔ บางคนอาจจะได้รับความสำเร็จทั้ง ๔ อย่าง
บางคนอาจจะได้บางอย่างเสียบางอย่าง
บางคนอาจจะล้มเหลวทั้ง ๔ อย่าง

แต่ทุกชีวิตก็ต้องโลดแล่นต่อไปบนความเปลี่ยนแปลง
ซึ่งมีทั้งดีและร้าย

เราต่างปรารถนาที่จะให้ชีวิตเป็นไปในทางที่ดี
จะสมปรารถนาก็ด้วยการสร้างความดีให้มาก
ทำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น
ไม่ทำการใด ๆอันเป็นโทษต่อตนเองและต่อผู้อื่น

หากระยะแรกผลดีจะยังไม่ตอบสนอง
เพราะวิบากกรรมเก่าที่เคยทำไม่ดีไว้ข่มทับอยู่
ก็อย่าได้ท้อถอย ขอให้ทำความดีไปเรื่อยๆ
เมื่อความดีมีกำลังมากขึ้น
ขณะที่อกุศลกรรมอ่อนกำลังลงหรือหมดไป

เราก็จะพบกับความสุขความสำเร็จอย่างแน่นอน
และถึงแม้ความสุขที่ได้จะไม่เที่ยง
ถึงคราวอาจจะตกลง แต่จะตกไม่นาน
พลังความดีจะช่วยหนุนให้ดีขึ้น

แม้ว่าชีวิตของเราจะยืนยาวอยู่ได้ชั่วคราว
แต่ความดีที่ทำไว้จะตราตรึงอยู่ยาวนาน
จะเป็นเสบียงบุญให้เราได้รับในชาติต่อไปอีกด้วย.





๑๐. เรียนรู้ธรรมะจากธรรมชาติ

ธรรมชาติคือทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต
ไม่เพียงแต่จะเป็นที่ก่อเกิดของสรรพชีวิตเท่านั้น
ธรรมชาติยังเลี้ยงดูสิ่งมีชีวิตทั้งหลายให้ดำรงอยู่ได้
เป็นทั้งแหล่งอาหาร แหล่งที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
และแหล่งความรู้ต่างๆให้มนุษย์ได้ศึกษา

ในบรรดาสรรพความรู้ทั้งหลาย
ล้วนมีรากฐานมาจากการเรียนรู้จากธรรมชาติ
ประเทศจีนซึ่งถือว่ามีอารยธรรมเก่าแก่ของโลก

ภาษาเขียนของจีนเลียนแบบสัญลักษณ์ของธรรมชาติ
สถาปัตยกรรม เรียนรู้จากการสร้างรังที่อยู่อาศัยของสัตว์
และการยึดโยงของสิ่งต่างๆที่สัมพันธ์กันอยู่ตามธรรมชาติ
*จิตรกรรม*หรือภาพวาด ก็อาศัยการเรียนรู้จากธรรมชาติ
ทั้งด้านการใช้สีสรร และโครงสร้างของภาพ
ดนตรี ก็เรียนรู้เสียงสูงต่ำของสายน้ำ ต้นไม้ที่เสียดสีกัน
เสียงสัตว์ร้อง เป็นแบบในการสร้างทำนองของบทเพลง
ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ก็มีรากฐานมาจากธรรมชาติ

เช่น ผลแอบเปิลที่หล่นลงมาบนพื้นดิน
โดนใจให้*ไอแซค นิวตัน* ค้นพบกฎแรงดึงดูดของโลก
ฟ้าแลบทำให้*เบนจามิน แฟลงคลิน* พบไฟฟ้าสถิตในอากาศ
นกบินเป็นแรงบันดาลใจให้มนุษย์อยากจะบินได้อย่างนก
ที่สุด*วิลเบอร์ และออร์วิลล์ ไรด์* ก็สร้างเครื่องบินบินได้จริงๆ
ยังมีสิ่งประดิษฐ์อีกหลายอย่างที่มนุษย์เรียนรู้จากธรรมชาติ

การเรียนรู้ดังกล่าวก่อให้เกิดปัญญาทางโลก
ถึงแม้ว่าจะรู้มากเก่งกาจเท่าใด ก็ไม่สามารถพาตนพ้นทุกข์ได้
หากเรียนรู้ธรรมชาติเพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาทางธรรม
ก็สามารถเข้าสู่อริยธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานได้

เป็นต้นว่า*พระภิกษุณีอุบลวรรณา* ขณะจุดประทีปรอบศาลา
ได้สังเกตเห็นประทีปแต่ละดวงสว่างไม่เท่ากัน
บางดวงอยู่ในที่ๆไม่มีลมพัดผ่านก็สว่างโชติช่วง

บางดวงที่มีลมพัดผ่านเปลวไฟก็ไหวเอนจะดับมิดับแหล่
บางดวงที่โดนลมพัดมาแรงก็ดับลงทันที
อุบลวรรณาเถรี พิจารณาเปลวประทีปดุจอายุของคน
บ้างตายวัยเยาว์ ดุจประทีปโดนลมพัดแรงดับลงทันที
บ้างตายวัยกลางคน ดุจประทีปโดนลมไหวไปมาแล้วดับลง
บ้างตายวัยชรา ดุจประทีปไม่ต้องแรงลมสว่างอยู่นาน
ดับเมื่อหมดไส้หรือหมดน้ำมัน

เธอได้นำเอาเปลวประทีปมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน
น้อมมาเตือนจิตว่าชีวิตไม่แน่นอนจะดับเมื่อใดก็ได้
มิควรประมาทต่อกาลเวลาที่ต้อนสัตว์โลกสู่ชรา มรณะ
ขันธ์ ๕ ที่เคยยึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตนก็ปล่อยวาง
มิได้แบกให้เป็นภาระของใจอีกต่อไป
ด้วยบารมีที่ถึงพร้อมวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น
เธอจึงได้บรรลุอรหัตผล ณ ที่นั้น

ยังมีพระภิกษุกลุ่มหนึ่งพากันเจริญกรรมฐานอยู่ในป่า
แม้เร่งความเพียรเพียงใดก็ยังไม่บรรลุธรรม
จึงพากันเดินทางไปเฝ้าพระพุทธองค์ ณ เชตวันวิหาร
ระหว่างทางฝ่าเปลวแดดที่แผดร้อน
มองไปเบื้องหน้าเห็นพยับแดดระยิบระยับ
เป็นภาพต่างๆตามที่จิตปรุงแต่ง
ครั้นเดินไปถึงกลับว่างเปล่าหาได้มีสิ่งดังที่เห็นไม่

ภิกษุกลุ่มนั้นเดินทางต่อไปจนถึงศาลาแห่งหนึ่ง
ฝนตั้งเค้ามาจึงพากันเข้าไปพักที่ศาลาเพื่อหลบฝน
ไม่ช้าฝนก็ตกลงมาอย่างหนักจนน้ำเจิ่งนอง
เม็ดฝนกระทบน้ำเป็นฟองลอยขึ้นแล้วก็แตกไป
พระภิกษุกลุ่มนั้นนำสิ่งที่เห็นมาเจริญกรรมฐาน
นับแต่เห็นภาพมายาของพยับแดดที่ว่างเปล่า
เห็นฟองน้ำที่ลอยขึ้นไม่ทันไรก็แตกไป
ไม่ต่างไปจากชีวิตและสิ่งทั้งหลายที่เกิดดับเป็นธรรมดา
มีความเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**
ไม่ควรที่จะยึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน และของตน
พระภิกษุกลุ่มนั้นเกิดปัญญาเข้าถึง**อาสวักขยญาณ**
ดับตัณหาจากจิตให้หมดไป ได้บรรลุอรหัตผล ณ ที่นั้น

*ยังมีพระอรหันต์ที่นำเอาสิ่งที่กระทบประสาทสัมผัส
มาเจริญกรรมฐาน จนได้บรรลุธรรมอีกหลายท่าน*

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง**สติปัฏฐาน ๔**
หรือ**สัมมาสติ** ในองค์มรรค มีหลากหลายวิธีดังนี้
๑. ฐานกาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ปฏิบัติได้ ๕ วิธี คือ
๑.๑ *อานาปานสติ* ได้แก่การมีสติรู้ลมหายใจเข้า-ออก
๑.๒ *อิริยาบถ* ได้แก่การมีสติรู้การเคลื่อนไหว เช่นเดินจงกรม
๑.๓ *ธาตุ ๔* ได้แก่การมีสติรู้สภาวะของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ
๑.๔ *ปฏิกูลมนสัญญา* ได้แก่การมีสติเห็นร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูล
๑.๕ *อสุภะ* ได้แก่การมีสติเห็นร่างกายไม่สวยงาม(อสุภะ)

๒. ฐานเวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
ได้แก่การมีสติรับรู้*ความรู้สึก*ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย
เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ปวด เมื่อย คัน เหงื่อออก ฯลฯ

๓. ฐานจิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
ได้แก่การมีสติรู้*อารมณ์*ต่างๆที่เกิดกับจิต เช่น
จิตมีราคะหรือไม่ มีโทสะหรือไม่ มีโมหะหรือไม่
เศร้าหมองหรือไม่ ฟุ้งซ่านหรือไม่ เป็นต้น

๔. ฐานธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
เป็นฐานที่กว้างมาก ครอบคลุมถึงฐานกาย เวทนา จิต
ซึ่งเป็นขันธ์ ๕ เข้าไปด้วย นอกจากนี้ยังมีนิวรณ์ ๕
อายตนะ ๑๒ (มีอายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖)
ซึ่งเราสามารถนำสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส
จากภายนอกมาเจริญกรรมฐานได้ เช่น *พยับแดด ฟองน้ำ*
นอกจากนี้ก็ยังมีธรรมหมวดโภชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ด้วย
ฐานธัมมานุปัสสนาฯเป็นฐานที่กว้างครอบคลุมทุกสิ่ง
ทั้งกุศลธรรม(โภชฌงค์ อริยสัจ)และอกุศลธรรม(นิวรณ์)
กล่าวได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกตัว
สามารถเอามาเจริญกรรมฐานให้บรรลุธรรมได้ทั้งนั้น

การปฏิบัติกรรมฐานจึงมีหลากหลายวิธี
แต่ละวิธีมีค่าเสมอกัน นำไปสู่อรหัตผลได้เหมือนกัน
ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่ดีเลิศกว่าอีกวิธีหนึ่ง

ส่วนจะปฏิบัติวิธีใดเป็นหลักนั้น
ขึ้นอยู่กับจริตนิสัยและวาสนาบารมีของแต่ละคน

อนึ่ง หลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ
เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงรูป-นาม
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
สิ่งดังกล่าวตกอยู่ใต้กฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ที่สำคัญก็คือการวางใจเป็นอุเบกขาต่อสิ่งนั้น

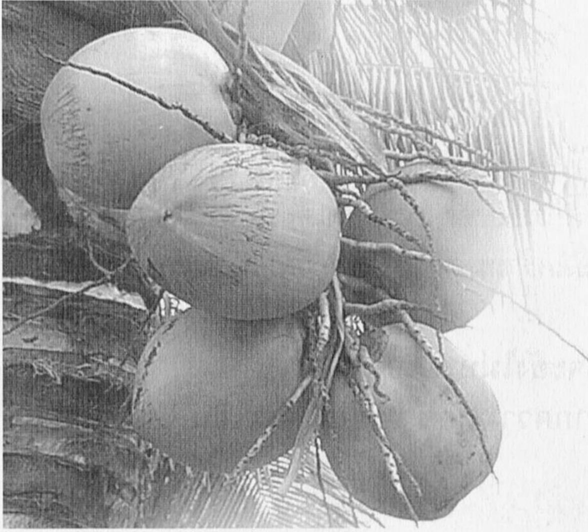
ในชีวิตประจำวัน เราควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
กล่าวคือเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ หรือมีสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายใจ
ก็ให้**รู้ตัว**(มีสติ สมาธิ)ต่อสิ่งนั้นทันที
เข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง(ตามกฎไตรลักษณ์)
วางใจเป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งนั้น
เช่น เมื่อมีใครมาพูดให้ระคายหู
ก็เข้าใจว่าเขาก็พูด***อย่างนั้นเอง***ตามนิสัยของเขา
เมื่อมีใครทำให้ไม่พอใจ ก็เข้าใจว่า
เขาก็ทำ***อย่างนั้นเอง*** ตามนิสัยของเขา
ช่างเขาเถอะ หรือไม่เป็นไร หรือแล้วก็แล้วกันไป
ไม่เก็บเอามาให้ใจขุ่นเคืองปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อทำใจไม่ให้ทุกข์
แต่ถ้าเป็นเรื่องงานการหรือเรื่องที่จะทำให้เสียหาย

ต้องทำหน้าที่แก้ไขตามบทบาทหน้าที่ที่เรามีอยู่
เช่นลูกน้องทำผิดก็ต้องบอก สอน ตักเตือน
โดยรักษาใจไว้ไม่เศร้าหมอง ไม่ใช้อารมณ์ฉุนเฉียว

วิธีดังกล่าวแม้จะยังไม่บรรลุธรรม
แต่ก็เบาบางจากความทุกข์ ช่วยให้ใจร่มเย็นเป็นสุขได้.





๑๑. ธรรมชาติสอนใจให้คลายทุกข์

สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราแสดงธรรมอยู่ตลอดเวลา
หากเราสังเกตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
แล้วพิจารณาสิ่งนั้นตามความเป็นจริงในธรรมชาติของมัน
เราก็จะได้เรียนรู้ธรรมะ
เพราะธรรมะก็คือความจริงตามกฎธรรมชาติ
ซึ่งจะสอนใจเราให้คลายจากความทุกข์ได้

ดังเช่นเรื่องของ*นรี*(นามสมมุติ)สตรีวัยสูงอายุผู้หนึ่ง
*นรี*มีลูก ๕ คน โตกันหมดแล้ว มีหน้าที่การงานกันมั่นคง
บางคนรับราชการมีตำแหน่งหน้าที่สูง
บางคนประกอบธุรกิจมีฐานะที่ไม่เดือดร้อน
เหลือแต่ลูกชายคนเล็กที่*นรี*ห่วงใยเป็นพิเศษ

ลูกชายคนเล็กของเธอสอบเข้าเรียนที่สถาบันแห่งหนึ่ง
หากเรียนจบจะติดยศชั้นสัญญาบัตรเป็นข้าราชการได้เลย
สถาบันมีชื่อเสียงแห่งนี้เข้ายากต้องสอบแข่งขันกัน
เมื่อลูกสอบได้ ย่อมเป็นที่ยินดีของครอบครัว
ถือว่าเป็นชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
แต่ความสุขและความภูมิใจดังกล่าวก็เกิดขึ้นชั่วคราว
เมื่อลูกต้องอยู่ประจำตามกฎของสถาบัน
จึงใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนๆที่มาจากต่างถิ่นต่างครอบครัว

เนื่องจากนรีปลูกฝังให้ลูกๆเป็นผู้ที่เคร่งครัดในศีลธรรม
ลูกของนรีจึงปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆไม่ได้
เพราะเพื่อนร่วมหอพักสูบบุหรี่ กินเหล้า เที่ยวผู้หญิง
ลูกของนรีจึงโดดเดี่ยวจากเพื่อน
ทำให้เขารู้สึกไม่มีความสุขกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่
เขาจึงตัดสินใจลาออกโดยไม่ได้ปรึกษาทางบ้าน

การติดสินใจของลูกนำความผิดหวังมาให้นรีและพี่ๆ
ต่างเห็นว่าเขาไม่น่าจะตัดสินใจด้วยอารมณ์เช่นนี้เลย
หลายคนเสียดายโอกาสอันหมายถึงอนาคตของเขา

ความทุกข์ใจของนรีที่มีต่อลูกยังไม่ทันจะหมดไป
ทุกข์ใหม่ก็ซ้ำเติมทับทวียิ่งขึ้นไปอีก
เมื่อลูกเลือกประกอบอาชีพเกี่ยวกับความงามของสตรี
ดูเหมือนว่าเขาจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอีกด้วย

นรีทั้งเสียใจและอับอายในอาชีพและพฤติกรรมของลูก
คิดถึงเรื่องนี้คราวใด ก็ทุกข์ใจคราวนั้น
ความเสียใจและรู้สึกอับอายทำให้นรีเก็บตัวอยู่ในบ้าน
ไม่ออกไปสมาคมนอกบ้านเหมือนเช่นเคย
ลูกๆเห็นความทุกข์ของแม่ก็พลอยไม่สบายใจไปด้วย

เช้าวันหนึ่งนรีตื่นขึ้นมาเปิดหน้าต่างมองออกไปภายนอก
เห็นมะพร้าวทะลายหนึ่งมีลูกหลายลูก
ลูกมะพร้าวทะลายนั้นไม่เพียงแต่กระทบตาของนรีเท่านั้น
ยังกระทบเข้าไปในใจของเธออย่างแรง
เธอได้สังเกตว่ามะพร้าวทะลายนั้นแต่ละลูกมีขนาดไม่เท่ากัน
สีผิวก็ไม่เหมือนกัน ทั้งๆ ที่เกิดจากทะลายเดียวกัน

ภาพที่ปรากฏทำให้นรีนึกถึงลูกๆ ของเธอขึ้นมาทันที
ลูกๆแต่ละคนมีนิสัยใจคอตลอดจนอาชีพแตกต่างกัน
ดุจดังผลมะพร้าวในทะลายนั้น
แต่ละลูกย่อมต่างกันไปตามคุณสมบัติของมัน
จะบังคับให้มันเหมือนกันหมดได้อย่างไร
ในเมื่อธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้น

ความทุกข์ที่อยากให้ลูกชายเป็นอย่างที่เธอปรารถนา
โดยไม่ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่
ก็เหมือนกับจะบังคับมะพร้าวผลเล็ก

ให้มีขนาดและสีผิวเหมือนกับมะพร้าวผลใหญ่
หรือผลที่เธอถูกใจ จะเป็นไปได้อย่างไร

เมื่อเธอเห็นผลมะพร้าวมีขนาดและสีผิวแตกต่างกันได้
โดยเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของมันว่า
มันเป็นเช่นนั้นเอง
เธอจึงไม่ทุกข์ใจกับผลมะพร้าวทะลายนั้น
ทำไมเธอจึงไม่ใช้การเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้
มาใช้กับลูกของเธอบ้าง

การเห็นธรรมชาติความเป็นจริงของผลมะพร้าวทะลายนั้น
ช่วยทลายความยึดมั่นที่นรีมีต่อลูกชายคนเล็กของเธอ
เมื่อเธอยอมรับสถานะภาพของเขา
ทุกข์ที่เธอมีต่อเขาจึงหลุดไป ณ ที่นั้นเอง

ตั้งแต่นั้นมานรีรู้สึกสบายใจขึ้น
ความปกติสุขได้กลับคืนมาในชีวิตของเธอและครอบครัว
อันที่จริงแล้วอาชีพที่ลูกชายคนเล็กของเธอทำอยู่
ทำรายได้ให้เขาไม่น้อยกว่ารายได้ของพี่ๆที่รับราชการ
และเขาก็มีความสุขกับอาชีพของเขา
แม้เขาจะมีพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบน
เขาก็มีความสุขความพอใจในสิ่งที่เขาเป็นอยู่

เรื่องของนรี อาจโดนใจพ่อแม่ที่มีปัญหากับลูกทำนองนี้
แม้กับผู้มีความทุกข์ทั้งหลาย
ก็มีพื้นฐานมาจากความยึดมั่นไม่ต่างไปจากนรีเลย

*ความทุกข์ของคนโดยทั่วไปนั้น **ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ***
เพราะเราเห็นว่ากายนี้ ใจนี้ เป็นตัวเรา เป็นของๆ เรา
นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งที่เราได้เรามีเราเป็น
ตลอดจนที่เราสัมพันธ์อยู่ใกล้ชิดเป็นของๆ เรา
เราจึงเอาความต้องการของเราเป็นใหญ่
ต้องการบังคับให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างที่เราปรารถนา
ครั้นไม่ได้ตามที่ต้องการก็มีความทุกข์

ชีวิตของคนเรา มีทั้งสมหวังและผิดหวัง
คราวใดที่เราสมหวัง เราก็คิดว่ามีความสุข
แท้จริงแล้วมีทุกข์ติดอยู่กับความสมหวังนั้นด้วย
เช่น หากเรามีคู่ครองหรือลูกอันเป็นที่รักที่พอใจ
เราก็คิดว่าเรามีความสุข
หารู้ไม่ว่ามีความทุกข์อยู่อีกด้านหนึ่งของความสุขนั้น
กล่าวคือขณะที่เรามีความสุขในความรักคู่ครองหรือลูกนั้น
อีกด้านหนึ่งเราก็มีความหวง ความห่วงใยเขาด้วย
ความหวงความห่วงใยเป็นความทุกข์
อยู่ติดกันกับความสุขนั่นเอง
นอกจากนี้สิ่งทั้งหลายยังมีความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่
ทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของหวงด้วยกันทั้งสิ้น

งานการจะก้าวหน้าได้อย่างไร
เพราะงานที่ร้านไม่ได้มีแต่งานต้อนรับลูกค้า ยังมีงานในครัว
งานซื้อวัตถุดิบ งานการเงิน งานทำความสะอาด เป็นต้น
งานแต่ละอย่างก็ต้องใช้คนแต่ละบุคลิก ให้เหมาะกับงาน

ถึงตอนนี้เธอเริ่มจะเข้าใจแล้ว ผู้เขียนจึงสรุปให้เธอฟังว่า
ในฐานะที่เธอเป็นเจ้าของร้านรับผิดชอบในการบริหาร
ต้องเรียนรู้ลูกน้องแต่ละคนว่ามีนิสัยใจคออย่างไร
แล้วใช้คนให้ถูกกับความถนัดและนิสัยใจคอของเขา
คนที่มีรสเผ็ดถ้าเผ็ดเกินไปก็กินไม่ได้ ต้องทอนความเผ็ดลง
รสอื่นๆก็เช่นเดียวกัน มากหรือน้อยเกินไปก็ไม่ดี
ต้องควบคุมให้พอเหมาะ รสชาติจึงจะกลมกล่อม
ถ้าเธอยอมรับความแตกต่างของลูกน้องแต่ละคนได้
แล้วใช้บทบาทการเป็นเจ้าของร้านบริหารเขา
เหมือนแม่ครัวเลือกเครื่องปรุงให้เหมาะกับชนิดอาหาร
เธอก็จะสนุกกับการปรุง ไม่เห็นจะต้องเครียดเลย

ของบางอย่างหรือคนบางคนถึงคราวก็ต้องหั่น ต้องสับ
ต้องโขลก ต้องเด็ด ต้องล้าง ต้องทิ้ง ต้องแต่ง ต้องเติม
ถือเสียว่าเราทำตามหน้าที่ เพื่อให้ได้รสชาติที่ถูกใจลูกค้า
แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าลูกค้าแต่ละคนชอบอาหารไม่เหมือนกัน
บางคนชอบแกงเขียวหวาน บางคนชอบต้มยำกุ้ง เป็นต้น
ต่างคนต่างมีรสนิยมต่างกัน

ถ้าเธอยังไม่มีเวลาเข้าอบรมปฏิบัติธรรม
ก็เอาสิ่งที่เห็นที่ทำอยู่มาพิจารณาเป็นธรรมะ
สอนใจให้คลายจากความเครียด
หรือจากทุกข์ที่รุมเร้าให้เบาบางลงไปก่อนก็ได้
แต่ก็ควรหาเวลาเข้าปฏิบัติธรรม
จะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต
เพราะธรรมะก็คือความจริงของสิ่งทั้งหลาย
ได้เรียนรู้หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต
อันจะช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
เพื่อความสุขความเจริญที่ยั่งยืนของชีวิตสืบไป

เจ้าของบ้านสวนดูมีสีหน้าที่แจ่มใสขึ้น
เธอน้อมรับคำสอนด้วยความเบิกบาน

สิ่งทั้งหลายที่ผู้คนได้สัมผัสสัมพันธ์
จะคิดไปในทางโลกก็ได้ ทางธรรมก็ได้
หากคิดทางโลกก็จะคิดไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา
ด้วยการประเมินค่าของสิ่งนั้นๆไปตามความเคยชิน
เช่น สวย ไม่สวย ดี ไม่ดี ถูกใจ ไม่ถูกใจ เป็นต้น

อันจะนำไปสู่ความอยากเสพในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
และอารมณ์ ที่ตนปรารถนา(กามตัณหา)
ความอยากได้ในสถานะที่ตนพอใจ
และอยากให้สิ่งนั้นดำรงอยู่ต่อไป(ภวตัณหา)

การพลัดพรากดังกล่าวเป็นความทุกข์
พระพุทธองค์ตรัสว่า สุข-ทุกข์เป็นของที่อยู่ด้วยกัน
หากเราถือเอาสุข ก็ย่อมถือเอาทุกข์ไว้ด้วย
เมื่อไม่วางสุข ก็เท่ากับไม่วางทุกข์นั่นเอง

เหมือนเหรียญมีด้านหัวกับด้านก้อย
ถือด้านใดด้านหนึ่ง ก็ถืออีกด้านเอาไว้ด้วย
จะเอาแต่ด้านเดียวไม่ได้เลย

การเข้าใจความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายตามกฎธรรมชาติ
และวางใจให้เที่ยงธรรมไม่มีอคติในเรื่องต่างๆ

จะช่วยรักษาใจให้พ้นทุกข์
แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์.





๑๒. ทุกสิ่งที่เห็นล้วนเป็นธรรมะ

หลายคนไม่รู้ว่าธรรมะคืออะไร
แต่เมื่อถามว่าปฏิบัติธรรมดีหรือไม่ ส่วนหนึ่งจะตอบว่าดี
ครั้นเมื่อชวนไปปฏิบัติธรรม **ส่วนใหญ่จะตอบว่าไม่มีเวลา**

หากเข้าใจว่าธรรมะคืออะไรแล้ว
ทุกคนสามารถปฏิบัติธรรมได้ในวิถีชีวิตประจำวัน
โดยถือเอางานที่เราทำอยู่เป็นการปฏิบัติธรรมไปด้วย

คราวหนึ่งผู้เขียนไปบรรยายธรรมที่จังหวัดแห่งหนึ่ง
ผู้นิมนต์ได้จัดให้พักที่บ้านสวนของเพื่อน
เจ้าของบ้านไม่ค่อยจะมาพักเพราะมีร้านอาหารอยู่ในเมือง
ระหว่างที่พักอยู่เจ้าของบ้านจะมาถวายอาหารทุกวัน
เธอบอกว่าสนใจธรรมะแต่ยังไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรม
เพราะร้านอาหารของเธอขายดีจะทิ้งไปไม่ได้

เธอถามผู้เขียนว่าลูกน้องของเธอไม่ค่อยจะถูกกัน
บางคนก็ทำงานไม่ได้ดังใจทำให้เธอเครียด จะทำอย่างไรดี
ผู้เขียนถามเธอว่าอาหารที่ร้านอะไรอร่อยลูกค้าชอบสั่งกัน
เธอตอบว่ามีหลายอย่าง เช่นแกงเขียวหวาน ต้มยำกุ้ง
ปลาเก๋าลาดพริก น้ำพริกลงเรือ เป็นต้น
ผู้เขียนตอบว่าการปรุงอาหารอร่อยที่ร้านของเธอ
เป็นธรรมะให้ศึกษาเพื่อคลายเครียดอยู่แล้ว

เธองงไม่เข้าใจว่าการปรุงอาหารจะเป็นธรรมะสอนใจได้อย่างไร
ผู้เขียนถามเธอว่าแกงเขียวหวานที่ว่าอร่อยจะปรุงรสอย่างไร
เธออธิบายว่าต้องใส่กะทิเพื่อให้มีรสมัน
ใส่น้ำตาลให้อมหวาน ใส่พริกให้มีรสเผ็ด ใส่น้ำปลาให้เค็ม
นอกจากนี้ก็มีเครื่องปรุงอื่น เช่น หอม ข่า ตะไคร้ กระชาย
มีใบโหระพาโรยหน้าเพื่อให้มีกลิ่นหอม
ไก่ก็จะเอากระดูกออก เพื่อให้ลูกค้ารับประทานได้สะดวก
ผู้เขียนบอกเธอไปว่าแกงเขียวหวานสอนธรรมะอยู่แล้วนี่
เธอยิ่งงงไม่เข้าใจอยู่ดี ผู้เขียนจึงอธิบายให้เธอฟังว่า

การปรุงอาหารให้อร่อยนั้นไม่ได้มีรสเดียว
ต้องใช้ทั้งรสหวาน มัน เค็ม เผ็ด หรือเปรี้ยวรวมอยู่ด้วย
แต่ละรสถ้ารับประทานเฉพาะรสเดียวจะไม่อร่อย
ต้องเอามารวมกันในปริมาณที่เหมาะสมจึงจะอร่อย
อาหารจะสุกได้ก็ต้องใช้ความร้อน
เพื่อต้มเคี่ยวให้รสต่างๆเข้าด้วยกัน
ต้องใช้น้ำหรือน้ำมันเข้าช่วย
นอกจากนี้ก็ยังมีพืชผักและเนื้อสัตว์เป็นส่วนปรุงด้วย
ไก่ก็ต้องสับต้องหั่นเป็นชิ้นๆ
น้ำพริกก็ต้องโขลก ผักก็ต้องเด็ด ล้าง เลือกเอาใบที่เสียทิ้ง

เธอตั้งใจฟังแต่ยังไม่เข้าใจว่า
การปรุงอาหารเกี่ยวกับธรรมะอย่างไร

ผู้เขียนจึงเปรียบเทียบให้เธอฟังว่า
ลูกน้องของเธอไม่ค่อยจะถูกกัน เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน
บางคนเรียบร้อยอ่อนหวานเหมือนน้ำตาล
บางคนอารมณ์ร้อนเหมือนไฟ บางคนใจเย็นเหมือนน้ำ
บางคนพูดจาก้าวร้าวเผ็ดร้อนเหมือนพริก
บางคนนิสัยเห็นแก่ตัวเค็มเหมือนน้ำปลา

บางคนพูดจาสนุกสนานฟังแล้วมันเหมือนกระทิ
เธอจะไปหาคนที่มีนิสัยเหมือนกันอย่างที่เธอชอบได้ที่ไหน
ถึงหามาได้เช่นมีแต่คนใจเย็นเป็นน้ำหรือหวานเป็นน้ำตาล

หากไม่พอใจในสิ่งที่ตนสัมผัสสัมพันธ์อยู่
ก็อยากให้สิ่งนั้นผ่านพ้นไปโดยเร็ว(วิภาวตัณหา)

หากคิดในทางธรรม
จะคิดตามความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย
ที่มีอยู่และดำเนินไปตามเหตุปัจจัย
คือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป ไม่คงที่(อนิจจัง)
มีความขัดแย้ง กดดันกัน คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่มีความสมบูรณ์(ทุกขัง)
ไม่สามารถบังคับได้ดั่งใจเพราะไม่ใช่ของใครจริง(อนัตตา)

การเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเช่นนี้
เพื่อนำมาเตือนจิตให้คลายจากความยึดมั่นสำคัญผิด
ที่เราอยากจะบังคับสิ่งทั้งหลายให้ได้อย่างใจ
ครั้นไม่ได้ดังปรารถนาก็เครียด ก็ทุกข์

อนึ่ง การพิจารณาสิ่งทั้งหลายทางธรรม
เพื่อปล่อยวางความทุกข์ทางใจ
แต่ไม่ละวางในหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีอยู่

ซึ่งจะต้องทำให้ดีเต็มกำลังความสามารถ
หากไม่ดีก็เอาใหม่ ทำใหม่ จนกว่าจะสำเร็จ.





๑๓. ดอกไม้สอนใจให้ธรรมะ

ผู้เขียนเป็นคนรักต้นไม้ เชื่อว่าผู้อ่านก็คงจะรักต้นไม้เช่นกัน
สมัยก่อนผู้เขียนปลูกต้นไม้หรือหาต้นไม้มาประดับ
ก็เพื่อความผ่อนคลายทางอารมณ์
บางคราวก็เสพความงามอันเป็นสุนทรีย์
ครั้นเมื่อมีธรรมะอยู่กับใจแล้ว
ต้นไม้เป็นครูที่แสดงธรรมะสอนใจได้เป็นอย่างดี
การนำเอาสิ่งภายนอกที่พบเห็นมาพิจารณาสอนใจเรา
ให้มีความเห็นถูกตามกฎธรรมชาติเพื่อแก้ความเห็นผิด

เป็นการปฏิบัติธรรม *ฐานธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน*
ซึ่งมีหลักการพิจารณาดังนี้

๑. วิเคราะห์ความเป็นจริงตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ
เช่น ถ้าเราชอบดอกกุหลาบก็เอามาวิเคราะห์ความเป็นจริงว่า
ดอกกุหลาบมีโครงสร้างประกอบด้วยกลีบ เกสร กลิ่น สี
ใบเลี้ยงดอก ก้านดอก ใบและหนาม
กลิ่น สี รูปทรงของกลีบดอก อันเป็นส่วนที่เราชอบ
ส่วนที่เรารู้สึกเฉยๆ ก็คือ เกสร ใบเลี้ยงดอก
ส่วนที่เราต้องปรับแต่งหรืออาจจะไม่ชอบก็คือ
ใบที่ติดก้านมา ถ้ามากก็เด็ดทิ้ง
ก้านดอกถ้าอ่อนเกินไปก็ต้องหาลวดมาพัน
และหนามที่แหลมหากไม่ระวังก็จะตำมือให้เจ็บ

เมื่อเราต้องการดอกกุหลาบ
เราก็ต้องเอาส่วนประกอบทั้งหมดของมันมา
จะเลือกเอาแต่ส่วนที่เราชอบอย่างเดียวไม่ได้
ต้องเอาส่วนอื่นๆที่ติดอยู่กับดอกมาด้วย
แม้ส่วนนั้นเราจะรู้สึกเฉยๆหรือไม่ชอบก็ตาม

๒. เอาความเป็นจริงที่ได้จากการวิเคราะห์
มาเป็นกระจกส่องดูตัวเรา เพื่อให้เห็นข้อดีข้อเสียของเรา
ทุกวันนี้เราชอบใครและไม่ชอบใคร

สมมุติว่าเราชอบ*คุณฟ้า*ซึ่งเป็นคู่ครองของเรา
เพราะเป็นคนหน้าตาดี พูดเพราะ กริยาเรียบร้อยถูกใจเรา
ซึ่งเท่ากับว่าเรากำลังมีความรู้สึกที่ดีต่อ*คุณฟ้า*
เหมือนรู้สึกต่อดอกกุหลาบในส่วนที่เป็นกลิ่นหอม
สีสวย และรูปทรงที่งามตา
ทำให้เรามองข้ามส่วนที่เป็นใบเลี้ยง ก้าน ใบ และหนามไป

โดยธรรมชาติคนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย
เมื่อเราชอบใครก็มองแต่ด้านดี โดยไม่มองด้านเสียของเขา
การที่เรายึดอยู่กับพฤติกรรมด้านดีของ*คุณฟ้า*
วันหนึ่งเมื่อเห็นพฤติกรรมด้านเสียของเขาเราก็รู้สึกผิดหวัง
หากการกระทำด้านที่เราไม่ชอบนั้นกระทบกับเราบ่อยเข้า
เราก็จะรู้สึกขุ่นเคืองไม่พอใจ บางครั้งถึงกับมีปากเสียงกัน
นอกจากนี้เรายังพยายามที่จะให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการ
ครั้นเขาไม่เปลี่ยนพฤติกรรมยังทำในสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็โกรธ

ความจริงพฤติกรรมของ*คุณฟ้า*ก็ไม่ต่างไปจากดอกกุหลาบ
มีทั้งด้านที่น่ารักน่าพอใจ และด้านที่ไม่น่ารักไม่น่าพอใจ
แต่เวลาเราชอบเขาเราก็เห็นส่วนที่น่ารักของเขา
ครั้นเขาแสดงส่วนที่ไม่น่ารักออกมา เราก็รับไม่ได้จึงทุกข์ใจ

๓. เอาความจริงดังกล่าวมาเปลี่ยนความเห็นของเรา
เพื่อแก้ทุกข์ใจที่เรามีอยู่

ให้เห็นว่าธรรมชาติของ*คุณฟ้า*เขาเป็นคนอย่างนั้นเอง
หากเรารักเขาเราก็ต้องรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของเขา
เหมือนเอาดอกกุหลาบมาทั้งดอก
จะเอาแต่กลีบดอก เกสร กลิ่นและสีมาเท่านั้น
โดยไม่เอาใบเลี้ยง ก้าน ใบ และหนาม ได้อย่างไร
เพราะมันติดอยู่ด้วยกันเป็นองค์ประกอบของดอก
อันที่จริงแล้วเราเองก็มีทั้งข้อดีข้อเสียอยู่ในตัว
ข้อเสียของเราบางอย่างเราก็รู้ แต่ก็ยังแก้ไม่ได้
จึงทำให้*คุณฟ้า*เขาอิดหนาระอาใจเราอยู่เช่นกัน
ทำไมเขายังทนเราได้ แล้วเราจะไม่ทนเขาบ้างหรือ

หากเรายอมรับความจริงนี้ได้ ก็จะปล่อยวางความทุกข์ได้
มิฉะนั้นก็เอาแต่หงุดหงิดขุ่นเคืองมาเป็นอารมณ์
ทำให้การอยู่ร่วมกันน่าเบื่อหน่าย แทนที่จะน่ายินดี

นอกจากนี้ยังเอาดอกกุหลาบมาสอนใจเรื่องทีมงานได้
โดยพิจารณาองค์ประกอบของส่วนต่างๆที่มารวมตัวกัน
แต่ละส่วนต่างก็ทำหน้าที่สัมพันธ์และเกื้อกูลกัน
เช่น ก้านทำหน้าที่ชูดอกขึ้นมา
และเป็นเส้นทางลำเลียงอาหารไปเลี้ยงดอก
ใบทำหน้าที่รับแสงแดดมาปรุงอาหาร
หนามทำหน้าที่ปกป้องไม่ให้ใครมาเด็ดเอาไปโดยง่าย
ใบเลี้ยงทำหน้าที่หุ้มดอกปกป้องกลีบดอกที่ยังตูมเอาไว้

แม้เมื่อดอกบานก็ยังทำหน้าที่ยึดกุมกลีบดอกไว้ด้วยกัน
เกสรทำหน้าที่ส่งกลิ่นล่อแมลง
กลีบดอกเลียงซ้อนเป็นชั้นเพิ่มความงามให้กับดอก
สีอ่อนเข้มกลมกลืนกัน เป็นเสน่ห์ดึงดูดตาผู้พบเห็น

จะเห็นว่าแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ทำหน้าที่ต่างกัน
เมื่อมารวมตัวกันก็จะเป็นส่วนผสมที่ลงตัว
เกิดความงามสุนทรีย์และมีคุณค่าในตัวของมันเอง

ทีมงานในองค์กรและสมาชิกในครอบครัวก็เช่นกัน
แต่ละคนแตกต่างกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่
แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้
และทำประโยชน์เกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้

คนในองค์กรบางคนทำหน้าที่เป็นสี กลีบดอก เกสรดอก
เพื่อดึงดูดลูกค้าเข้ามาใช้บริการ
และแม้จะเป็นสีเดียวกันก็ยังอ่อนเข้มไม่เท่ากัน
เช่นเดียวกับเมื่อเป็นกลีบดอก เกสร ใบหรือหนาม
ก็ยังมีขนาดไม่เท่ากัน

บางคนทำหน้าที่เป็นใบเลี้ยงอยู่ใต้ดอกไม่ได้โชว์หน้าให้ใครเห็น
เขาทำหน้าที่เป็นกองหลังเพื่อสนับสนุนกองหน้า
ให้ทำหน้าที่โชว์ผู้อื่น เพื่อสร้างความนิยมให้กับองค์กร

บางคนทำหน้าที่เป็นก้านรองรับน้ำหนักดอก
ธรรมชาติของเขาต้องแข็งแกร่ง
จะให้นุ่มนวลมีสีสันสวยงามเหมือนดอกที่อยู่ส่วนบน
อันประกอบด้วยกลีบ กลิ่น สี และเกสร ไม่ได้

บางคนทำหน้าที่เป็นใบเพื่อรับแสงแดดมาปรุงอาหาร
หรือประดับก้านและดอกให้มีความงามกลมกลืนกัน

บางคนทำหน้าที่เป็นหนาม เพื่อป้องกันภัยให้กับดอก

นี่คือความแตกต่างของทีมงานหรือคนในครอบครัว
แต่เมื่อรวมตัวกันเข้าจะมีความสมดุล ควรแก่การงาน

เมื่อเราเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรหรือของครอบครัว
จะต้องยอมรับความแตกต่างของสมาชิกคนอื่นๆด้วย
เราจะบังคับให้หนามเป็นกลีบได้อย่างไร
เมื่อรู้ว่าเขาเป็นหนามเวลาไปสัมพันธ์กับเขา
ก็อย่าไปจับส่วนที่แหลมคมของเขาให้มาทิ่มแทงใจเรา
เรารู้ว่ากลีบ กลิ่น สี เกสร เป็นส่วนที่สวยงามมีเสน่ห์
จึงอยู่บนส่วนที่สูงเหนือก้านใบเพื่ออวดความงาม
ขณะเดียวกันก็กลบความไม่งามของส่วนอื่นไว้
ดังนั้นเมื่อเราต้องสัมพันธ์กับคนอื่น
ก็ต้องโชว์ส่วนที่ดีของเราออกมา ซ่อนส่วนเสียเอาไว้

ให้งามเหมือนกลีบ กลิ่น สี และเกสร
ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีกริยาที่เรียบร้อย
หอมด้วยคำพูดที่เป็นมธุรสวาจาและสัมมาวาจา

ทำได้เช่นนี้ใครๆก็รักอยากสัมพันธ์ด้วย
เพราะเรามีเสน่ห์อยู่ในตัว.





๑๔. กลับมาหาธรรมชาติ

ฝนโปรยปรายมาตั้งแต่รุ่งสาง
และยังคงพรำต่อเนื่องไม่ขาดสาย
แม้จะไม่หนักนักแต่ก็นำความชุ่มฉ่ำให้กับต้นไม้ใบหญ้า
ผืนดิน ลานหิน และสรรพชีวิต

ธรรมชาติให้ความสงบเย็นต่อทุกๆชีวิตอย่างไม่มีอคติ
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดก็ตาม
หากมีใจเปิดรับกลิ่นไอของความชุ่มฉ่ำสงบเย็นจากผู้ให้แล้ว
ก็จะได้รับสิ่งดังกล่าวเสมอกัน

วัดตาดน้ำพุ ตั้งอยู่โดดเด่นเพียงลำพังบนยอดเขา
วันที่อากาศดีก็สามารถมองเห็นเจดีย์*วัดอรัญบรรพต*
วัดของ*หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ* พระอริยสงฆ์ผู้ล่วงลับไปแล้ว
บางครั้งยังเห็นคุ้งโค้งของแม่น้ำโขงที่ทอดตัวอยู่ไกลสุดสายตา
ในเขตแดนหนองคายติดกับประเทศลาว

ผู้เขียนกลับมาเยือนวัดตาดน้ำพุอีกครั้งหลังจากห่างไปสองปี
ที่นี่เป็นเสมือนบ้านหลังแรกในชีวิตของความเป็นพระ
ให้ความอบอุ่นทั้งธรรมชาติและผู้คนที่อาศัยอยู่ในวัด

จากอุดรธานีไปยังวัดตาดน้ำพุ ระยะทางประมาณ ๑๐๐ กม.
ผ่านอำเภอบ้านผือ ไปบ้านกลางใหญ่
แล้วเลี้ยวขวามือเข้าเส้นทางที่จะไปอำเภอศรีเชียงใหม่
เมื่อถึงตำบลคำด้วงก็เลี้ยวซ้ายมือตรงทางแยกเข้า
จากนั้นจึงมุ่งสู่หมู่บ้านตาดน้ำพุ
หมู่บ้านซึ่งมีน้ำพุผุดขึ้นจากลานหินในช่วงฤดูฝน

ปีแรกๆที่มาอยู่ที่นี่ผู้เขียนยังจดจำถึงการเดินทาง
จากบ้านคำด้วงไปยังวัดตาดน้ำพุ ระยะทาง ๒๐ กิโลเมตร
เป็นถนนลูกรังเต็มไปด้วยฝุ่นแดง
พระที่วัด ๒๒ รูป นั่งเบียดกันในรถปิคอัพ
เพื่อมาลงอุโบสถ(ฟังสวดปาติโมกข์)ในวันพระขึ้น-แรม ๑๕ ค่ำ
ที่*วัดป่าบ้านค้อ* ของ*หลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ* ซึ่งเป็นวัดแม่

อยู่ห่างกัน ๗๐ กม. ต้องกินทั้งฝุ่นและควันดำจากท่อไอเสีย หน้าฝนถนนเป็นเลนผู้ที่นั่งท้ายกระบะ จะเปียกฝนจนหนาวสั่น

เมื่อบวชได้สามวัน คืนนั้นฝนตกหนักจนถึงเช้าตรู่ก็ยังไม่หยุด ครั้นได้เวลาออกบิณฑบาต พระที่วัดต่างมาพร้อมกันที่ศาลา ผู้เขียนแอบนึกในใจว่าวันนี้*พระอาจารย์ไชยา อภิชโย* ซึ่งเป็นเจ้าอาวาส คงจะสั่งงดบิณฑบาต แต่ก็ผิดคาด พระทุกรูปต่างกางร่มลงเขาไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน เมื่อถึงทางเข้าหมู่บ้านซึ่งต้องผ่านลำห้วย ปรากฏว่ากระแสน้ำเชี่ยวกรากได้พัดสะพานไม้ขาดไป พระต้องเดินลุยน้ำหาทางเข้าหมู่บ้านอย่างทุลักทุเล ฝนยังตกพรำๆ ที่สุดก็เข้าไปในหมู่บ้านในสภาพที่เปียกปอนกัน เมื่อถึงหมู่บ้านผู้เขียนซึ่งยังมีคราบของคนกรุงอยู่ก็แทบตะลึง เมื่อเห็นชาวบ้านกางร่มออกมารอใส่บาตรดังเช่นเคย *นี่เองคือคำตอบที่ว่าแม้ฝนตกไม่ว่าจะหนักเพียงใดก็ตาม เหตุใดพระป่าจึงยังออกบิณฑบาต*

ในเมื่อพระถือเอาการบิณฑบาตเป็นกิจที่จะต้องทำ โยมก็พร้อมที่จะใส่บาตรเช่นกัน

ครั้นบิณฑบาตเสร็จพระก็กลับมาทางเดิม คราวนี้ผู้เขียนก็ต้องตะลึงอีกครั้งหนึ่ง เมื่อเห็นไม้ไผ่ขนาดใหญ่สองลำที่ชาวบ้านตัดมาทำเป็นสะพาน

เพื่อให้พระข้ามธารน้ำที่ไหลเชี่ยวกราก
เขารีบทำกันในช่วงเวลาที่พระกำลังบิณฑบาตอยู่นั่นเอง

ความยากลำบากได้หล่อหลอมพระป่าให้แกร่งกล้าและอดทน
ผูกพันอยู่กับชาวบ้านผู้มีศรัทธาเลี้ยงดูพระอยู่ทุกวัน
เหมือนปลาอยู่กับน้ำ

กลับมาวัดตาดน้ำพุวันนี้ แม้จะมีถนนลาดยางจนถึงวัด
บ้านเรือนของชาวบ้านราว ๑๓๐ หลังคาเรือนดูดีกว่าแต่ก่อน
หลายครอบครัวมีรายได้ดีขึ้นจากการทำสวนยางแทนการปลูกมัน
เมื่อก่อนใส่บาตรแต่ข้าวเหนียววันนี้บางคนใส่กับข้าวและขนมด้วย
ต้นไม้ในวัดโตขึ้น มีที่พักของฆราวาสเพิ่มอีกหลายหลัง
แต่กลิ่นไออันบริสุทธิ์ของธรรมชาติ
และมิตรไมตรีของคนที่นี่ยังคงเช่นเดิม

ฝนหลงฤดูปลายเดือนธันวาคมยังคงพรำอยู่จนย่ำรุ่ง
ผู้เขียนต้องนอนหนาวทั้งคืน
แม้เช้าตรู่ฝนก็ยังโปรยปรายเป็นละอองฝอย
พระก็ยังคงกางร่มลงเขาไปบิณฑบาตเช่นเคย
ทางเข้าหมู่บ้านทำเป็นสะพานที่มั่นคงมาหลายปีแล้ว
แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนก็คือหมาวัดจะตามพระลงไปบิณฑบาตทุกวัน
บางตัวได้ตายไปแล้ว ตัวใหม่ๆที่มาแทนก็ได้เรียนรู้จากรุ่นพี่
และที่ยังไม่เปลี่ยนอีกก็คือ เมื่อหมาวัดลงไปเหยียบถิ่นหมาบ้าน

เสียงเห่าใส่กันก็ดังลั่นทุกที ไม่รู้ว่าต้อนรับทักทายหรือด่าทอกัน

แต่ดูท่าทีแล้วน่าจะเป็นการทะเลาะกันมากกว่า
หมาก็ยังหวงถิ่นแบ่งกันเป็นฝักเป็นฝ่าย ไม่ต่างอะไรกับคนเลย

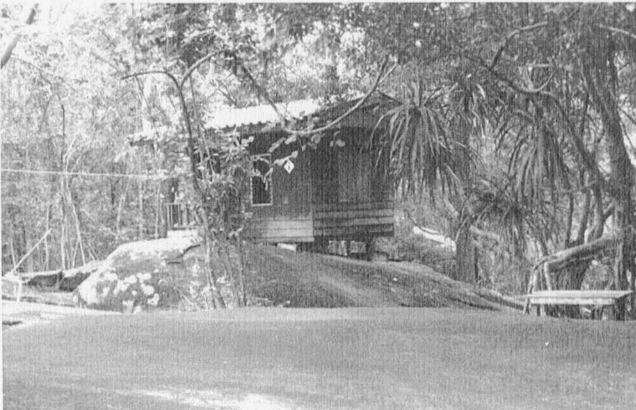
เด็กๆในหมู่บ้านทั้งชายและหญิง อายุ ๗-๑๕ ปี
ยังคงขึ้นมาช่วยงานวัดกันตั้งแต่เช้าตรู่
หากเป็นวันเสาร์อาทิตย์หรือช่วงปิดเทอม
ก็จะมีเด็กขึ้นมากันมากหน่อยราว ๑๐-๑๕ คน
แม่ชีได้ช่วยอบรมเด็กๆด้วยความรักและเมตตาดุจลูกหลาน
ครั้นเด็กเข้าสู่วัยรุ่นก็จะพากันหายหน้าไป
บางคนไปเรียนต่อต่างถิ่น บางคนไปหางานทำในเมือง
แม้วัยรุ่นจะหายไป แต่ก็มีประเภทลูกเจี๊ยบเข้ามาทดแทนรุ่นพี่
เป็นเช่นนี้สืบทอดกันมา

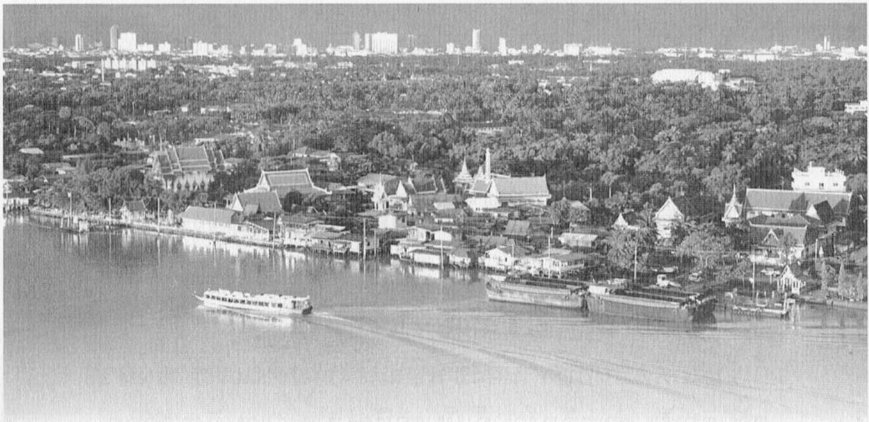
ธรรมชาติอันบริสุทธิ์และความงามของวัดตาดน้ำพุ
ซึ่งประกอบด้วยลานหินขนาดใหญ่ที่มีอยู่มากมาย
ทั้งที่เป็นลานลาดเรียบ ที่เป็นเนิน และที่พังลงมา
เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของที่นี่
นอกเหนือจากป่าไม้ที่ให้ร่มเงาสงบเย็น ตลอดจนสระน้ำ
ทางเดินสูงต่ำ บางช่วงเป็นหินบางช่วงเป็นดิน
เหล่านี้ล้วนเป็นปริศนาธรรม
สามารถน้อมนำมาสอนใจผู้ปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี

ทัศนียภาพของวัดตาดน้ำพุ
ทำให้ผู้มาเยือนรู้สึกสดชื่นผ่อนคลายจากความเครียดที่ติดตัวมา
หลายคนติดใจอยากจะมาเยือนอีก
ชมรมปฏิบัติธรรมบางแห่งแม้อยู่ไกลถึงกรุงเทพ
แต่ก็ยังหลงเสน่ห์พากันขึ้นไปปฏิบัติธรรมติดต่อกันนานกว่าสิบปี

วันนี้ฝนหยุดตกแล้ว
แดดสาดส่องลงมาช่วยให้แมกไม้และลานหินแลดูสว่างสดใส
ความหนาวเย็นแผ่คลุมทั่วภูเขา บ่งบอกว่าฤดูหนาวมาเยือนแล้ว
พระเณรและผู้คนที่อาศัยอยู่ที่วัดเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

แต่ธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ของวัดตาดน้ำพุ
แหล่งที่ให้ปริศนาธรรมอันมากมาย
ที่จะช่วยให้ผู้ใส่ใจน้อมนำมาพิจารณาให้เกิดปัญญา
ยังคงยิ่งใหญ่และยืนยงไม่เสื่อมคลาย.





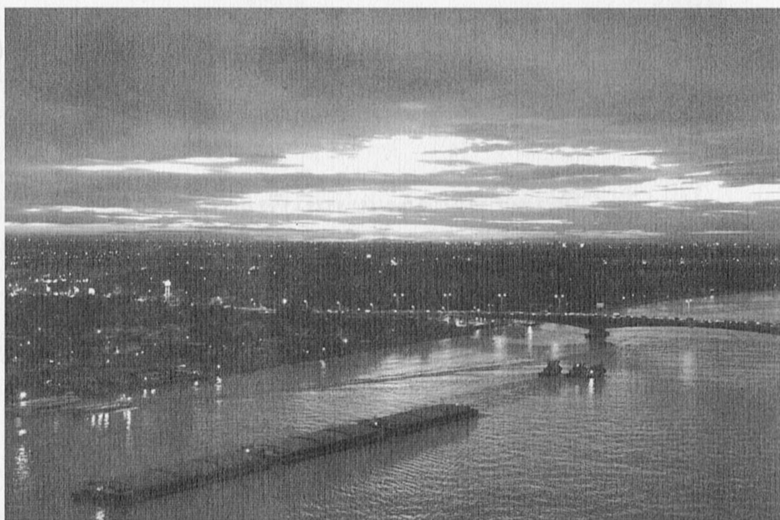
๑๕. อยู่ที่สูงมองได้กว้างไกล

คราวหนึ่งผู้เขียนพักที่อาคารแห่งหนึ่งริมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นอาคารสูงสามารถมองเห็นทัศนียภาพได้กว้างไกล โดยเฉพาะริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาย่านนนทบุรี ซึ่งมีวัดวาอาราม สะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา บ้านเรือน และสวนผลไม้ที่เหลืออยู่เป็นหย่อมๆไม่มากนัก

ที่นี่ผู้เขียนได้เห็นวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นบนผืนน้ำเจ้าพระยา นับแต่เช้าตรู่เรือด่วนลำแล้วลำเล่า บรรทุกผู้โดยสารแน่นขนัด สัญจรไปมาในชั่วโมงเร่งด่วน เพื่อส่งผู้โดยสารไปทำงาน

ครั้นตกเย็นก็รับผู้โดยสารกลับจากที่ทำงานกลับที่พัก
บางคราวก็เห็นพระนั่งเรือมาบิณฑบาตยังฝั่งตรงข้าม

ครั้นมองไปที่สะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา
ก็เห็นรถติดบนสะพานฝั่งขาเข้าแน่นขนัดตั้งแต่เช้าจนสาย
ครั้นตกเย็นช่วงเลิกงานก็เห็นรถติดบนสะพานฝั่งขาออก
ที่ผู้คนพากันเดินทางกลับบ้าน
ภาพเช่นนี้มีให้เห็นทุกวัน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์



เสน่ห์อันเป็นสีสรรของแม่น้ำเจ้าพระยาที่ต้องกล่าวถึง
ก็คือเรือยนต์ที่ลากจูงเรือพ่วงแล่นขึ้นล่องแม่น้ำตลอดวัน
ไม่เว้นแม้กลางคืน
เรือยนต์บางลำลากจูงเรือพ่วงขนาดใหญ่ ๒ ลำ ๓ ลำ บ้าง ๔ ลำ

เรือพ่วงเหล่านี้ส่วนใหญ่บรรทุกทราย หิน และสินค้าอื่นๆ
จนกาบเรือเกือบจะปริ่มน้ำ
ล่องเข้ากรุงเทพนับตั้งแต่เช้ามืดฟ้ายังไม่ทันจะสาง
ครั้นตกสายจำนวนเรือดังกล่าวก็มากขึ้น

ขาเข้าตามกระแสน้ำดูเหมือนจะใช้กำลังลากไม่มากนัก
แต่ของที่บรรทุกมาล้วนหนัก เรือยนต์ลากจูงจึงใช้กำลังมาก
สังเกตจากเครื่องยนต์ที่ส่งเสียงแผดก้องกังวานไปทั่วท้องน้ำ
หากเรือพ่วงหลายลำ ก็ต้องใช้เรือยนต์ลากจูงถึง ๒-๓ ลำ
คู่ขนานกันไปอย่างได้จังหวะสอดรับกัน
ขาขึ้นไปทางปทุมธานี อยุธยา
ส่วนใหญ่จะเป็นการลากจูงเรือพ่วงเปล่าทวนกระแสน้ำ
มีให้เห็นตั้งแต่สายบ่ายเย็นจนถึงค่ำคืน
เรือดังกล่าวขึ้นล่องสวนทางกันแทบทั้งวัน

นี่ไม่นับเรือข้ามฟาก เรือพานักทัศนาจรไปท่องเที่ยว
เรือบรรทุกน้ำมันและเรืออื่นๆ
ภาพเหล่านี้นับเป็นวิถีชีวิตบนท้องน้ำเจ้าพระยา
หากผ่านหน้าวัดที่อยู่ริมน้ำมีสถาปัตยกรรมที่อ่อนช้อยสวยงาม
ขอให้จินตนาเอาเถิดว่าจะมีทัศนียภาพงามตาสักเพียงใด

ยามเย็นโพล้เพล้ก็จะเห็นพระอาทิตย์สีแดงจวนจะลับขอบฟ้า
ทอแสงยามอัศดงกระทบผิวน้ำเกิดเลื่อมเงาเป็นประกาย

ยิ่งกระทบลำเรือที่แล่นผ่านอันก่อให้เกิดระลอกน้ำ
ก็จะเห็นเงาสะท้อนบนผิวน้ำแลรังรองงามจับตายิ่งนัก

ครั้นยามราตรีไฟนับล้านดวงที่อยู่ตามอาคารบ้านเรือน
นับตั้งแต่อยู่ตามริมน้ำทั้งสองฝั่ง จนไกลออกไปสุดสายตา
ผสานกับไฟบนสะพานข้ามแม่น้ำ สะท้อนเงาแวววามจับผิวน้ำ
และแสงไฟเหลืองแดงจากรถที่วิ่งสวนกันไปมา
เป็นภาพวิจิตรพิศดารที่งดงามตระการตา
ราวกับว่าเป็นดินแดนบนสรวงสวรรค์



ยิ่งในคืนวันเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวงสว่างนวลเจิดจรัสบนท้องฟ้า
ราวกับว่าเทพีแห่งจันทราเป็นใหญ่เหนือนภากาศ
เบื้องล่างดาษดาไปด้วยดวงไฟตามอาคารบ้านเรือน

แสงจันทร์สว่างนวลตาเมื่อกระทบกับพื้นน้ำ
ก็จะเห็นเงาของพระจันทร์อีกดวงหนึ่งที่กระเพื่อมไหวอยู่ในผิวน้ำ

ทัศนียภาพอันงดงามที่กล่าวมานี้
ผู้เขียนถามตัวเองว่าได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งเหล่านี้บ้าง
หากยังอยู่ในเพศฆราวาสหลงในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส
ก็จะหลงใหลเพลิดเพลินอยู่กับภาพอันตระการตา

หากยกระดับความคิดมาวิพากษ์ทางสังคม
ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตผู้คนในเมืองหลวง
ที่ขยายตัวออกไปรอบปริมณฑล
จนที่สวนอันมีค่าย่านนนทบุรีถูกรุกรานเป็นอาคารบ้านเรือน
ทำให้พื้นที่สีเขียวลดลงไปเรื่อยๆ อีกไม่ช้าก็คงจะหมดไป

หากวิพากษ์ทางเศรษฐกิจก็จะเห็นการขนส่งทางน้ำ
ช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
ของผู้คนที่อาศัยเรือด่วนไปทำงาน และการขนส่งสินค้าทางน้ำ
ที่ประหยัดน้ำมันและลดความคับคั่งการจราจรบนท้องถนน

แต่สิ่งที่กล่าวมานี้มิได้กระทบใจผู้เขียน
เท่ากับได้เห็นเรือยนต์ที่ลากจูงเรือพ่วงขึ้นล่องอยู่ทั้งวัน
ผู้เขียนได้เห็นภาระหนักของเรือยนต์ที่ลากจูงเรือพ่วง
ลำพังตัวมันเองก็แบกภาระ เพื่อให้ถึงจุดหมายอยู่แล้ว

นี่ยังต้องลากจูงเรือพ่วงลำมหึมาเข้าไปอีก
มันจะหนักสักเพียงใด

ภาพดังกล่าวทำให้ผู้เขียนคิดถึงกลอนชื่อว่าของหนัก
ที่แต่งไว้สมัยเป็นฆราวาส ความว่า

ขันธ์ทั้งห้าเราผองเป็นของหนัก
เรายังจักแบกไปถึงไหนเล่า
หนักเพราะมีความเห็นเป็น**ของเรา**
จึงยึดเอาไว้มั่นแบกกันไป
ยิ่งนับวันยิ่งหาเอามาแบก
เหมือนเอาแอกเอาพะเนินเทินบนไหล่
เหนื่อยก็เหนื่อยหนักก็หนักสักเมื่อไร
จะตัดใจปล่อยวางให้ว่างลง



ใช่แล้วเรือยนต์ที่ลากจูงเรือพ่วง
ไม่ต่างอะไรที่คนทั้งหลายลากจูงของหนักอยู่ทุกวันนี้เลย
ลำพังขันธ์ ๕ ก็เป็นของหนักที่เราจะต้องเลี้ยงดูไปจนตายอยู่แล้ว
เรายังลากจูงหรือหาของหนักอื่นๆมาแบกเอาไว้อีก
คนโดยทั่วไปไม่ใช่แบกเฉพาะ ๕ ขันธ์ หรือชีวิตของตนเท่านั้น
หากมีคู่ครองก็แบกอีก ๕ ขันธ์ เป็น ๑๐ ขันธ์
มีลูกแต่ละคนก็คนละ ๕ ขันธ์ แถมเลี้ยงดูมารดาบิดาอีก
ลองนับดูว่าแต่ละคนแบกของหนักไว้คนละกี่ขันธ์
แล้วชีวิตจะไม่หนักได้อย่างไร

วิถีชีวิตของปุถุชนต้องมีหน้าที่รับผิดชอบเลี้ยงดูตนเอง
เลี้ยงดูครอบครัว เลี้ยงดูบุพการี
นั่นเป็นหน้าที่ที่วิญญูชนควรปฏิบัติ
การทำหน้าที่ดังกล่าวหากไม่มีธรรมะเข้าไปกำกับแล้ว
ก็จะทำด้วยความทุกข์

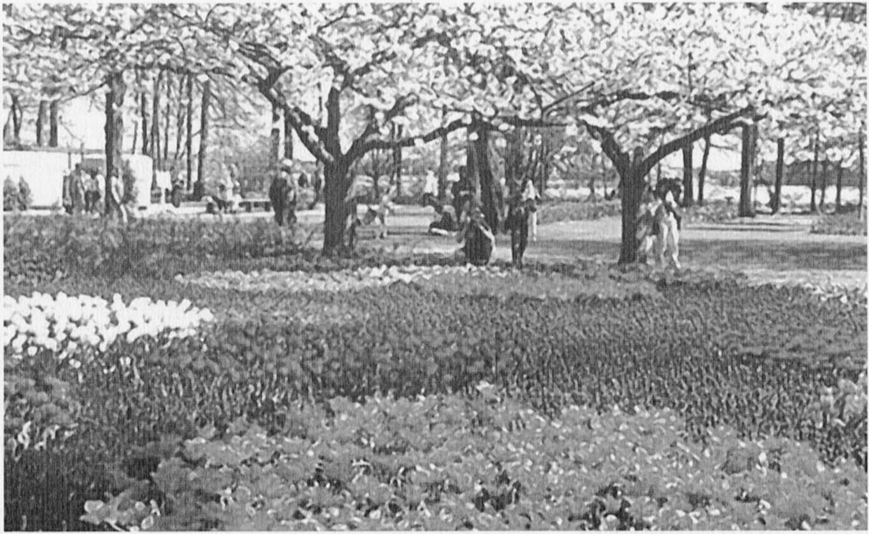
ทุกข์เพราะความยึดมั่นว่าบุคคลเหล่านี้เป็นของๆตน
ซึ่งตนปรารถนาที่จะให้เขาเป็นอย่างที่ตนต้องการ
เมื่อไม่ได้ดังที่ตนปรารถนาก็มีความทุกข์ใจ

ทำอย่างไรเราจะทำหน้าที่เพื่อหน้าที่
ทำให้ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม
ทำให้ดีเต็มความสามารถและโอกาสที่จะทำได้
เมื่อทำแล้วผลจะเป็นเช่นใดก็ต้องปล่อยวาง

ไม่เอามาเป็นอารมณ์ให้ทุกข์ท้อยามไม่ได้ดังใจ
หากยังไม่ดีก็เอาใหม่ ทำใหม่ ตามโอกาสเท่าที่จะทำได้

ทำหน้าที่ไปด้วย ทำใจไปด้วย
หากไม่ฝึกจิตให้มีความเห็นถูกแล้ว
การจะทำใจดังกล่าวย่อมไม่ง่ายเลย.





๑๖. ความลงตัวในความแตกต่าง

ดอกไม้ ดารดาษอยู่ทั่วถิ่น
หลากสี หลายพันธุ์ แต่งแต้มให้โลกสวยงาม
บางดอกมีสีขาวสะอาดตาเฉกเช่นดอกมะลิ
แต่ใช่ว่าจะมีเพียงขาวเดียว ยังมีขาวนวล ขาวอมเทา
อยู่ในดอกเดียวกัน

บางดอกมีรูปทรงกลมกลึงดังเช่นดอกทานตะวัน
แต่ก็ยังมีกลีบสั้น กลีบยาว ร้อยเรียงสลับซับซ้อน
อยู่ในดอกเดียวกัน

แม้ดอกเฟื่องฟ้าที่เริงร่าพลิ้วลมไสว
ก็ยังมีสีขาว สีส้ม สีชมพู สีม่วงแดง
สอดแซงอยู่ในดอกเดียวกัน

ความงามที่แตกต่างหลากสี หลายพรรณ
เป็นความงามที่ยั่งยืนไม่จืดตา

ดอกไม้มีหลากสี
ความดีก็มีหลายแบบ
บ้างใจดี บ้างพูดดี บ้างทำดี บ้างสัมพันธ์ดี
ทุกคนต่างก็มีดีอยู่ในตัว

จงพยายามค้นหาความดีของผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วยให้พบ
นั่นคือโอกาสที่เราจะแสดงความดีในตัวของเราต่อเขา
อย่างน้อยก็รอยยิ้ม ท่าทีที่เป็นมิตร
อันจะช่วยเพิ่มพูนสัมพันธ์อันดีให้ยาวนาน

ไม่มีสิ่งใดดีโดยสมบูรณ์ ทุกคนต่างก็มีเสีย
บ้างปากเสีย บ้างนิสัยเสีย บ้างอารมณ์เสียอยู่บ่อยๆ
ข้อเสียมิใช่สิ่งที่น่ารังเกียจเสมอไป
แต่เป็นสิ่งที่เจ้าตัวจะต้องแก้ไข

อย่าค้นหาข้อเสียของผู้ที่เราสัมพันธ์ด้วยให้เกินเหตุ

เพราะจะทำให้เราแสดงข้อเสียในตัวของเราต่อเขา
อย่างน้อยก็สีหน้า ท่าที หรือน้ำเสียง
อันเป็นการรอนมิตรไมตรีให้สั้นลง

ทีมงานที่เข้มแข็งเกิดจากความแตกต่างของแต่ละคน
ดุจดังคอนกรีตที่แข็งแกร่งเกิดจากส่วนผสมที่ต่างกัน
เหล็ก ทอดยาวคุมขบวน เป็นแกนของโครงสร้าง
หิน แข็งแกร่งขรุขระ ทนแรงกระแทก เป็นพื้นฐานรับน้ำหนัก
ปูน ละเอียดเป็นผง กุมส่วนผสมเข้าด้วยกัน
ทราย เม็ดเล็กๆ นุ่มมือกระจายได้ทั่ว ช่วยประสานสัมพันธ์
น้ำ ชำแรกแทรกซึมอยู่ทั่วไป คลุกส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

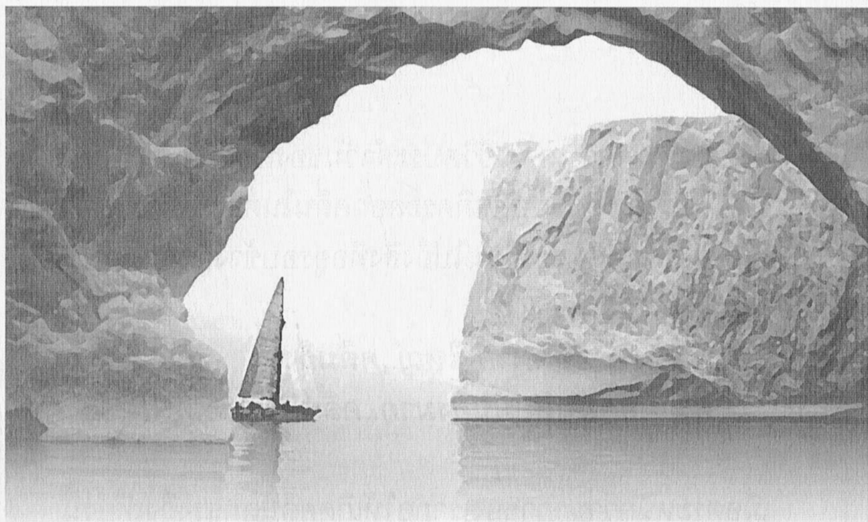
อย่าหาแต่คนเลอเลิศให้ได้ดังใจ
จงให้โอกาสกับทุกคนที่เข้ามามีส่วนร่วม
*ให้เขา**ได้แสดงศักยภาพของเขา***

การเปิดใจยอมรับความแตกต่างของสิ่งต่างๆ
พร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งในทีมที่มีความแตกต่างอย่างกลมกลืน
คือศิลปะในการดำเนินชีวิตในโลกของความแตกต่างใบนี้

จงเป็นส่วนหนึ่งของสีดอก กลีบดอก เกสรดอก
ของดอกไม้นานาพันธุ์ที่สดสวยดาษดาอยู่ทั่วไป
แต่อย่าเป็นดอกไม้ทั้งดอก เพียงดอกเดียวในอุทยาน

เพราะจะอยู่อย่างอ้างว้าง วังเวง
รอวันเฉาโรยรา
ไร้ผู้เหลียวแล.





๑๗. คลื่น ลม เรือ

เรือแม้จอดอยู่กับท่า ยังกระเพื่อมไหวเพราะแรงลม
ตน แม้ปลีกตัวอยู่ตามลำพัง
ใจยังกระเพื่อมไหวเพราะแรงตัณหา

เรือเมื่อแล่นสู่ทะเลไม่เพียงแต่จะปะทะกับคลื่นลมเท่านั้น
ตัวเรือที่แล่นผ่านผิวน้ำยังก่อให้เกิดคลื่นลมขึ้นมาอีกด้วย

เรือยิ่งใหญ่ คลื่นก็ใหญ่ตามไปด้วย
สัมภาระยิ่งมาก..เรือยิ่งหนัก..คลื่นยิ่งกระฉอกแรง
คลื่นยิ่งแรงยิ่งโต..ย่อมกระทบกระแทกเรือลำอื่นได้ไกล

กาย วาจา ใจ ในชีวิตประจำวันของเราก็เช่นกัน
ไม่เพียงแต่จะก่อให้เกิดระลอกคลื่นในตัวเราเท่านั้น
ยังส่งแรงสั่นสะเทือนไปถึงสิ่งที่อยู่รอบข้างอีกด้วย

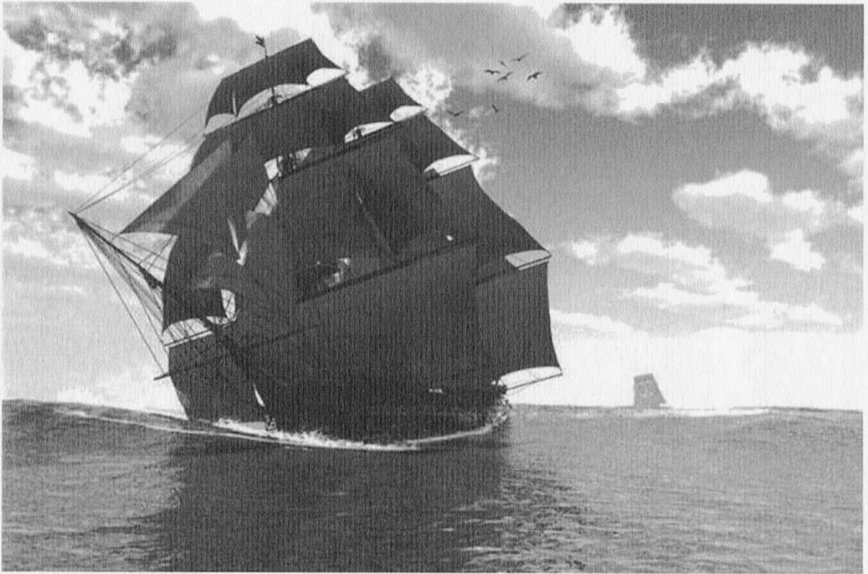
ตัวตนหรืออัตตายิ่งใหญ่..คลื่นยิ่งโต
ความยึดมั่นถือมั่นยิ่งมาก..คลื่นยิ่งสะเทือนไกล

เมื่อตระหนักว่านาวาของเราก่อให้เกิดคลื่นลมแรงถึงเพียงนี้
จงหลีกเลี่ยงที่จะทำให้กระทบนาวาลำอื่น
ท้องทะเลมิได้มีไว้สำหรับนาวาของเราหรือของผู้ใดโดยเฉพาะ

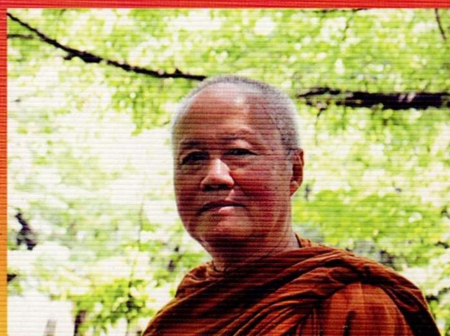
เมื่อรู้ว่าท้องทะเลเต็มไปด้วยนาวาน้อยใหญ่สัญจรไปมา
ย่อมมากด้วยแรงคลื่นลมปั่นป่วนอยู่เป็นนิจ
จงรู้จักประคับประคองนาวาของเรามิให้ปะทะนาวาลำอื่น
และอย่าถูกนาวาลำอื่นกระทบกระแทกจนแหลกราน

ยามใดควรจอด..
กาลใดควรหลีก..
คราวใดควรช้า..
คราใดควรเร็ว..
คือการรู้จักรักษาตนรอด
ไม่สร้างทุกข์โทษภัย
ให้กับตนเองและผู้อื่น

ภาระของเรา คือการนำนาวาเข้าถึงฝั่งให้ได้
แม้จะต้องฝ่าแรงคลื่นลมและภยันตรายนานัปการก็ไม่ท้อ
เพื่อข้ามทะเลแห่งวัฏสงสารอันกว้างไกล..สุดประมาณ.



พระอาจายย์ชาญชัย อธิปญฺโญ



สิ่งที่เราเห็นหลายอย่างไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่างที่เราไม่เห็น

สิ่งที่เราเชื่อหลายอย่างก็ไม่ใช่ความจริง
ขณะที่มีความจริงอีกหลายอย่างที่เราไม่เชื่อ

ชีวิตของเราจึงอยู่กับสิ่งที่ลวงตา ลวงใจ

ภาพปก: แสงเหนือ(aurora)

ลวงตา ลวงใจ พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ